ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

Лечебник

№12 • декабрь • 2018

Кашель остановит картошка

Болит голова - дышите глубже!

Как безопасно отбелить зубы?

Народные средства от варикоза

16+

Подарки природы

Ароматные масла от насморка

Лечат животные

Собака - лучший доктор!

Подпишитесь и не болейте! Индекс: 44192

1000 секретов
САМЫЕ ВКУСНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ
Советы и секреты
Всё для тебя!
КАК УЛУЧШИТЬ СОН
Надежно и без таблеток!
СОВЕТЫ ХОЗЯЙКЕ
УКРАШАЕМ ДОМ К НОВОМУ ГОДУ
Сделаем праздник незабываемым!
КОГДА АЛКОГОЛЬ НАМ ПОЛЕЗЕН?
10 фактов о влиянии спиртных напитков на здоровье
Уход за кожей лица зимой
Как похудеть после 50 лет?
НОВАЯ ДИЕТА!
Без вреда для здоровья
ДОКТОР КАЛЕНДУЛА
Народные рецепты от всех болезней
ЧТОБЫ ВНУКИ РОСЛИ УМНЫМИ И ЗДОРОВЫМИ
Полезные советы бабушкам
ВАЖНО! КАК СЭКОНОМИТЬ НА КОММУНАЛЬНЫХ ПЛАТЕЖАХ
Спрашивайте в киосках!
реклама 16+

Дорогие читатели!

Наступающий сезон холодов, помимо зимних радостей и праздников, имеет и свои особые преимущества для людей, страдающих варикозной болезнью. В это время года варикоз не склонен к обострению, ношение компрессионного трикотажа не вызывает дискомфорта, а реабилитация после лечения происходит быстрее. «Лечите вены зимой!» – советует кандидат медицинских наук, врач-флеболог С.В. Куницына. В главной теме номера она рассказывает о причинах, методах лечения и профилактике варикоза и его осложнений.

Здоровье человека, физическое и психическое, закладывается с раннего детства. Но как узнать, счастливы ли дети в семье, получают ли они достаточно внимания и заботы, в каком душевном состоянии находятся? Оказывается, об этом могут поведать детские рисунки! Как правильно их анализировать, объясняет в «Актуальном интервью» психолог-психоаналитик И.Е. Зубова.

Можно ли научиться все успевать, что делать при навязчивых состояниях, всегда ли полезна и оправдана жалость к себе и к другим, как психическое состояние человека отражается на его коже – ответить на эти важные вопросы поможет читателям «Лечебника» наш психолог.

Будьте здоровы, не поддавайтесь холодам и никогда не теряйте радость жизни! Ждем ваших писем.

Редактор Ольга Петухова

в номере:

ТЕМА НОМЕРА

Здоровые вены 4
Актуальное интервью 12
Чудеса медицины 18
Лечимся правильно 20
Лечат животные 24
Еда – лекарство 28
Отвечает психолог 34
Федор Добронравов: Семья – самое главное 40
Подарки природы 44
Православные монастыри 48
Лечимся травами 52
Движение – жизнь! 56
Полезные советы 58
Когда болезнь сдается 62

© «Лечебник» №12(121). 16+
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Регистрационный номер ПИ №ФС77-73086 от 09.06.2018 г. Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Пресс-Курьер».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА
Адрес редакции и издателя:
198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07, e-mail: reklama@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «ПРИНТКОР», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122.
Подписано к печати 24.10.2018. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 5 ноября.
Установочный тираж 70 000 экз. Заказ №8318. Цена свободная

Все права защищены.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPress», «РИА», «ЛОРИ», «Persona Stars», «Shutterstock», East News, Depositphoto, vostock-photo, «Диамедиа». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

На вопросы отвечает к.м.н., врач-флеболог Светлана Викторовна КУНИЦЫНА

Лет двадцать назад моя мама пошла на операцию по склерозированию варикозных вен. Несколько лет все было вроде бы неплохо, но потом сильные боли и тяжесть в ногах возобновились, много ходить она не может, должна лечь, подложив под ноги подушку. Неужели нельзя лечить заболевания вен консервативным путем, народными средствами?

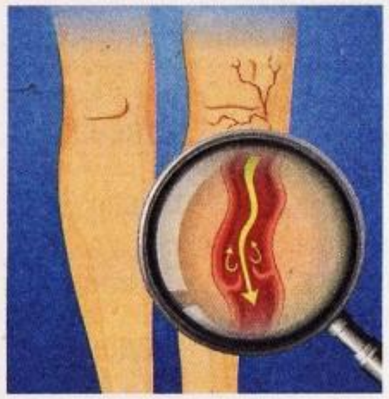
Ксения Петровна Максимук, г. Москва

Венам нужна помощь

Варикоз идет в наступление

Варикозная болезнь нижних конечностей – самое распространенное заболевание периферических вен, суть которого – нарушение оттока крови по венозной системе. Этим заболеванием страдают, по разным оценкам, от 25 до 40% всех женщин и 10-15% всех мужчин трудоспособного возраста, то есть женщины болеют варикозом ног раза в три чаще, чем мужчины, а среди пациенток уже встречаются 14-летние.

При варикозной болезни нарушения происходят в самой стенке сосуда, причем, в зависимости от формы болезни, они могут быть внутрикожными или подкожными, более или менее распространенными, явными и едва заметными. У кого-то вены настолько вздуты (варикозное расширение вен), что для диагностики врачу достаточно бросить один взгляд на больного. Но к варикозной болезни можно отнести и сосудистые сеточки (звездочки) на ногах, и трофические нарушения – потемнение кожи на ногах, уплотнение подкожной клетчатки и целый ряд других форм. Для определения поражения глубоких внутренних вен необходимы специальные диагностические методы.



Факторы риска

Одна из причин возникновения варикозной болезни – наследственная предрасположенность. Порой заболевание носит ярко выраженный «семейный» характер, поражая всех членов семьи по нисходящей линии. Однако наследственность создает лишь фон, на котором болезнь может легче развиться под действием так называемых пусковых факторов. К ним относятся беременность (вот почему женщины страдают варикозом гораздо чаще мужчин), ожирение, любые виды спорта и работы, связанные с поднятием тяжестей и большим физическим напряжением, длительные статические нагрузки (стоячая или сидячая работа), прием гормональных препаратов, ношение тесной одежды или тесной обуви и др.

Одним из пусковых факторов является неправильное питание. Не случайно вегетарианцы и сыроеды, чья пища богата растительной клетчаткой, витаминами и микроэлементами, гораздо реже страдают варикозом. Замечена также связь между возникновением варикозной болезни и проблемами печени (застой желчи, гепатит и др.).

Тяжелее самой болезни

Варикозная болезнь вызывает серьезные осложнения. Во-первых, это тромбофлебит, то есть воспаление вены с образованием в ее просвете кровяного сгустка – тромба. Он не дает человеку покоя, болит, мешает ходить и работать. Часть тромба может оторваться и с током крови попасть в какой-то важный сосуд, создавая угрозу жизни. Спровоцировать тромбофлебит могут ушиб зоны варикозных вен, перегрев (баня), обезвоживание, высокая температура тела, отравление алкоголем, долгое пребывание в сидячем положении (полет в самолете, поездка в автомобиле).

Другое осложнение – это трофические язвы, которые кровоточат и очень тяжело заживают. Есть и такие осложнения, как изменение состава крови и повышение ее вязкости, а также тромбоэмболия – закупорка одной из сердечных артерий тромбом.

Своевременное лечение варикозной болезни и ношение компрессионного трикотажа – лучшая профилактика этих осложнений.

Диагностика и лечение

Внешним признаком варикозной болезни, помимо явно расширенных вен, является наличие венозной сеточки, просвечивающих тонких вен. Другой важный признак – отеки ног, усталость их в конце рабочего дня. Но основой диагностики все же является ультразвуковое дуплексное сканирование – разновидность УЗИ сосудов.

Сегодня существуют два вида лечения – хирургическое и консервативное. Есть операции, в которых больные вены удаляются, но в последние годы более распространенным методом стало их склерозирование.

В пораженную вену вводят специальное вещество, вена спадает и выключается из кровотока, становится нерабочей. Венозный отток при этом осуществляется обходными путями – по вспомогательным сосудам, так называемым коллатералям. В косметических целях используется микросклеротерапия сосудистых звездочек.

Мази, пиявки, трикотаж

Комплексный подход к варикозной болезни начинается с очищения организма, лечения ЖКТ и печени. Для наружного применения используются специальные кремы и гели-венотоники. Они укрепляют стенки венозных сосудов, улучшают эластичность вен, снимают усталость в ногах, уменьшают отеки. Венотоники используются и для внутреннего применения в виде капсул. Лучше всего лечиться месячными курсами с перерывами 2-3 месяца хотя бы в течение года.

Самое эффективное консервативное средство при варикозной болезни и ее осложнениях – гирудотерапия, то есть использование медицинских пиявок.

Необходимы также упражнения ЛФК, улучшающие венозный отток. И, конечно, важнейшим профилактическим и лечебным средством от варикозной болезни и ее осложнений является ношение компрессионного трикотажа.

Назначить и правильно подобрать компрессионный трикотаж может только врач.

Кстати

На развитие варикоза сильно повлияло повышение высоты унитазов до 40 см. Люди тужатся, напрягая брюшные мышцы, от этого повышается внутрибрюшное давление, а затем и венозное в ногах. Вредно также сидеть со скрещенными ногами или закидывать ногу на ногу. Самая здоровая для вен поза – американская, когда ноги кладут на стол.

Профилактика варикоза

- Не носите тесную обувь, не втискивайтесь в тесную одежду, пережимая себе кровеносные сосуды.
- Избегайте ношения и подъема тяжестей без крайней нужды.
- Если у вас сидячая или стоячая работа, необходимо делать перерывы и разминки – то, что когда-то называлось производственной гимнастикой.
- При сидячей работе обзаведитесь скамеечкой или подставкой и ставьте на нее ноги, чтобы облегчить венозный отток – это уменьшает заболеваемость варикозом.
- Замедлите развитие болезни, используя компрессионный трикотаж – специальные эластичные чулки, гольфы, колготы, трико, а также эластичные бинты, поддерживающие вены в нормальном состоянии.
- Лежа на спине и приподняв ноги, регулярно делайте упражнения ЛФК для улучшения венозного оттока: «велосипед», «ножницы» и др.
- Для профилактики варикоза полезны ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, аэробика, холодный душ на ноги.
- Регулярно, каждый день опорожняйте кишечник, не допускайте запоров.

Повышаем тонус вен

У моей мамы тяжелый варикоз, она перенесла несколько операций по склерозированию вен. Я слышала, что к варикозу есть наследственная предрасположенность, и сотрудница посоветовала мне комплекс упражнений из старого журнала, которые повышают тонус вен.

- Обопритесь руками о стену на высоте плеч. Поднимайтесь на носки и опускайтесь на пятки. Повторить 15-20 раз.
- На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе сделайте «ласточку» (стоя на одной ноге, другую вытянуть назад, наклониться вперед, руки в стороны). Повторить 15-20 раз, чередуя ноги.
- Лежа на спине, положите ладони под 3-й и 4-й шейные позвонки, ноги вместе, носки обеих ног потяните на себя. Выполняйте быстрые колебания стоп вправо-влево (пятки на месте), распространяя эти колебания по всему телу, в течение 3 минут.
- Сидя на стуле, отрывайте носки от пола как можно выше, оставаясь на пятках, затем опускайтесь на всю ступню. Повторить 15-20 раз. То же самое, отрывая от пола пятки.
- Лягте на спину, под шею подложите валик. Поднимите обе руки и ноги, так чтобы стопы и ладони были параллельны потолку. Трясите обеими руками и ногами одновременно (вверх-вниз). Выполнять 2-3 минуты.

Делаю все это каждый день и надеюсь избежать варикоза.

Галина Лебедева, г. Воронеж

Облегчение ногам

Синдром «тяжелых ног» – это просто мучение: к ногам будто гири привязаны, ноги к концу дня отекают, гудят, икры болят, а ночью их сводит судорогой. При этом наружные вены у меня не сильно расширены. Пошла в флебологу, а она говорит, что так может проявляться нарушение функции глубоких вен – их клапаны и мышцы не справляются с подъемом крови к сердцу, и развивается венозный застой. Его обязательно надо корректировать, чтобы не стало хуже.

Я всегда в глубине души гордилась, что сама таскаю чемоданы и всякие тяжелые вещи, не прося об этом мужа. Люблю высокие каблуки, и чтобы туфли сидели плотно. А еще сидячая работа, пристрастие к сауне, лишний вес… В общем, пришлось многое в своей жизни изменить.

- Перестала таскать тяжести, перешла на удобную обувь на низком каблучке, стала делать частые короткие перерывы на работе, а в сауну ходить редко.
- Для тренировки ножных вен я стала много ходить, летом кататься на велосипеде и даже пошла в группу аэробики для всех.
- Каждый день, только не перед сном, делаю на ноги холодный душ и натираю их мазью от варикоза.

Теперь у меня с ногами гораздо лучше.

Алевтина Карпинская, г. Москва

Лечитесь солью

Поваренная соль – древнейшее лечебное средство, когда почти никаких других еще не было. У меня знакомая, врач скорой помощи, на вопрос об универсальном лекарстве назвала обычную соль. У нас в соседнем доме живет бабуля, которая давно мается трофической язвой на ноге. До врача, говорит, ей не добраться, к тому же боится, что пошлют на операцию. Вот я и посоветовала ей рецепт лечения солевым раствором – ведь соль дезинфицирует, сушит, снимает отеки тканей и вообще помогает при всяких гнойных воспалениях.

- Повязку делаем из марли, сложенной в 6-8 раз.
- 100 г морской или крупной соли растворяем в 1 л воды (80 г соли тоже достаточно).
- Поверхность язвы промываем чистой водой.
- Мокнущие части язвы укрываем стерильной салфеткой.
- Марлю, смоченную в солевом растворе, накладываем поверх салфетки и закрепляем пластырем.
- Делаем такие повязки на 5-8 часов ежедневно в течение недели.

Как же меня благодарила соседка, когда впервые за несколько лет ее трофическая язва очистилась и стала затягиваться!

Марина Левичева, Ленинградская обл.

Комментарий специалиста: ***солевое лечение подходит, если язва небольшая или уже заживающая, но это не отменяет терапию, назначенную врачами (например, антибиотики). Если же язва сильно воспалена, кровоточит или гноится, немедленно обращайтесь к хирургу.***

Удар по тромбофлебиту

Когда у меня в первый раз нога под коленом стала болезненной, горячей и покраснела, я сильно испугалась.

Вызвала врача, она посмотрела и сказала, что похоже на тромбофлебит. Велела лежать, заматывать ногу эластичным бинтом и мазать гепариновым гелем.

Все прошло, но через год я снова заподозрила тромб и решила лечиться по-настоящему, так как прочитала, что лечение тромбофлебита народными средствами уберегает от осложнений и позволяет навсегда избавиться от этого недуга.

- Отказалась от горячих процедур, расширяющих вены: горячих ванн, восковой эпиляции и т.д. Вместо этого принимаю теплые сидячие ванны и контрастный душ.
- Стала носить свободную обувь на низком каблуке и больше ходить пешком.
- Купила абонемент в плавательный бассейн.
- По утрам и перед сном в постели массирую ноги от пальцев к паху.
- Добавила к своему питанию лук и чеснок, много растительных масел, свежие апельсины, грейпфруты (витамин С и рутин), и пивные дрожжи (витамины группы В).
- Делаю специальные физические упражнения: приседания, перекатывания с пяток на носки, круговые движения стопами, 100-120 ударов пятками о жесткую опору (по методу академика Микулина) и отдых с поднятыми вверх ногами после упражнений и прогулок.

Результат прекрасный – ни одного обострения за прошедший год!

Ксения Владиславовна Барабаш, г. Сланцы

Помог массаж

Первые признаки варикозной болезни появились у меня вскоре после родов. В лекарства я не верю и всегда считала, что наше тело понимает только гимнастику и массаж. Врач-флеболог подтвердила, что на ранних стадиях болезни массаж делает чудеса, но все движения должны быть плавными и щадящими. Я освоила простейший самомассаж ног и делаю его регулярно – утром или перед сном.

- Чтобы усилить эффект, перед массажем делайте круговые движения стопами в разные стороны, подъем прямых ног вперед и высокий подъем коленей.
- Сядьте на диван и расслабьтесь.
- Сначала поглаживайте ногу от бедра к голени, слегка надавливая ладонью.
- Далее разминайте, захватывая кожу пальцами, пока она не покраснеет.
- В конце поднимите ногу вверх и встряхните.
- Повторите то же самое с другой ногой.
- Наденьте компрессионное белье.

Очень хорошо добавить еще простейший гидромассаж. Настройте душ на максимальный напор теплой воды (ни в коем случае не горячей). Помассируйте струей стопы 3 минуты. Затем по внешней стороне каждой ноги двигайтесь круговыми движениями вверх, к бедрам и спине. Потом вернитесь к икрам. Постепенно снижайте температуру воды.

Я, кроме этого, делаю еще массаж стоп – он прекрасно снимает усталость. Чувствую себя хорошо, варикоз не развивается.

Ирина Милетина, г. Москва

Победила трофическую язву

Трофическая язва – это мучение, изнуряющие боли, рана сочится, не заживает, чешется, никакие мази не помогают.

А хуже всего, что зажившая язва может открыться вновь. Но мне по совету подруги удалось справиться со своей язвой народными средствами.

1 Каждый день заливала 1 ст. л. измельченной травы мать-и-мачехи стаканом кипятка, настаивала час и промывала язву.

2 Затем смазывала язву облепиховым маслом или мазью из комнатной герани. Мазь готовила сама, смешивая 2 части кашицы из свежих листьев герани с 3 частями нутряного свиного смальца. Хранить мазь надо в холодильнике, но не более недели.

3 Соком свежего картофеля мочила сложенную в 8 слоев марлю и накладывала на язву. Поверх марли – бумагу для компрессов, и забинтовывала. Повязки меняла каждые 4-6 часов или с вечера до утра.

4 Для ускорения заживления пила свежевыжатый апельсиновый сок или заваривала 1 ч. л. измельченных листьев ежевики стаканом кипятка на полчаса и пила теплый настой утром и вечером.

Где-то через месяц усердного лечения моя язва зажила.

Лариса Владимировна Земнухина, Московская область

Комментарий специалиста: ***народные средства помогают заживлению трофических язв, но не устраняют причины заболевания – чаще всего варикоза. Лечение должно включать нормализацию кровообращения в ногах под контролем врача-флеболога.***

Варикоз лечу прополисом

Два года назад мы с мужем ездили летом на Алтай и там познакомились с местным пасечником. Увидев мои варикозные ноги, он посоветовал мне, чтобы избежать операции, лечиться прополисом. Оказывается, его с успехом применяют от варикоза уже не одно столетие. Вернувшись домой, я стала лечиться настойкой и мазями на основе прополиса. Настойка укрепляет стенки и тонус вен, нормализует кровоснабжение тканей, снимает боли, отеки и зуд. А мази заживляют трофические язвы.

- На 300 мл медицинского спирта берется не менее 80 г измельченного прополиса. Его помещают в чистую стеклянную бутыль и заливают спиртом. Плотно закупоривают и настаивают месяц, периодически взбалтывая. Потом используют для примочек и компрессов перед сном.
- Мази с соком лука берут по 30-40 г воска, прополиса и меда, нагревают смесь на водяной бане и добавляют 2 ст. л. свежего лукового сока. Смазывают поврежденные места.

После двух месяцев регулярного лечения боли у меня в ногах почти прекратились, а недавняя трофическая язва зарубцевалась.

Вера Михайловна Усова, г. Москва

Как предотвратить варикоз

Кого ни послушаешь из женщин, все жалуются на варикоз. И не только после беременности и родов, но даже бездетные. Кстати, у спортсменок он бывает гораздо реже и не в такой степени. У меня тоже варикоз, но теперь, когда я знаю, почему он возникает, я собрала много советов, чтобы предотвратить его у моей дочери и других, еще молодых женщин. Вот некоторые из этих советов.

- Лучшее средство от варикоза – жизнь в движении, посильный спорт, плавание и особенно длительная ходьба, заставляющая сокращаться наши икроножные мышцы.
- Побольше отдыхайте определенным образом: после работы, придя домой, кладите ноги на возвышение, на подушку, чтобы облегчить отток крови от них.
- Полезны перевернутые позы (стойка на лопатках, на голове), но только не переусердствуйте.
- Пейте больше воды, чтобы кровь была жидкой. Ешьте как можно больше свежих овощей и сочных фруктов.
- Избегайте длительного сидения и стояния, больших статических нагрузок. А если вы вынуждены долго стоять или сидеть, все время перекатывайтесь с носков на пятки и обратно, почаще вставайте и выпрямляйтесь.
- Тяжелая атлетика, поднятие тяжестей способствует возникновению варикозной болезни. Для женщин такого рода нагрузки вообще недопустимы.

Не обрекайте себя на многолетние страдания!

Г.А. Садыкова, г. Рязань

Травы против тромбов

Тромбофлебит – осложнение варикоза, когда варикозная вена воспаляется, и в ней возникают тромбы, потому что кровь сгустилась. У меня есть знакомая-травница, она все болезни лечит целебными растениями и всегда дает мне хорошие советы. Про тромбофлебит она сказала, что надо разжижать кровь и снимать воспаление вен.

- Лучше всего разжижает кровь конский каштан. Самый простой способ – приготовить отвар его плодов. 1 ст. л. измельченных плодов залить 0,5 л воды, кипятить на малом огне при закрытой крышке в эмалированной кастрюле 30 минут, настоять 60 минут. Пить по полстакана на ночь, длительными курсами.
- Воспаление прекрасно снимают томатные компрессы. Сырые помидоры дольками или в виде кашицы прикладывают к венам на 4 часа. Делать это надо регулярно, смазывая ноги после каждой процедуры мякотью золотого уса.
- Хорошо помогает масса из свежей или распаренной травы полыни, смешанной с простоквашей. Массу кладут на больное место до устранения боли и воспаления.

Эти средства, а также прием мумие внутрь помогли мне за 10 дней избавиться от всех признаков болезни.

Вера Сергеевна Уснап, г. Курск

Когда возраст не имеет значения

В течение всей жизни на организм современного человека обрушиваются жестокие испытания. Все они ускоряют процесс старения — окисляют и убивают тело. Эксперты же считают, что и в 50 мы можем оставаться молодыми, как в 20 лет. Почему же так не выходит на практике?

Избыточный вес, проблемы с пищеварением, запоры, газы и вздутие живота, быстрая утомляемость, головные боли, заболевания нервной системы, увядающая кожа, выпадение волос, частые простуды и аллергия. Все эти симптомы — тревожные звоночки разбалансированной работы ваших внутренних органов, а не только следствие переедания и возрастных изменений.

ПРИЧИНА ДИСБАЛАНСА

В наш организм через системы пищеварения и дыхания вместе с полезными попадают и вредные вещества, засоряя его шлаками (конечный продукт обмена). Самоочистка включается только при правильной работе всех органов. То есть если вы употребляете экологически чистые продукты и воду, ведете здоровый образ жизни, занимаетесь спортом. К сожалению, мало кто следует этим правилам.

С годами выведение шлаков (пестицидов, холестерина, солей тяжелых металлов, канцерогенов и пр.) замедляется. Токсины копятся, окисляя клетки. Нарушается окислительно-восстановительный баланс. Организм, не успевая избавиться от отходов, начинает откладывать шлаки в соединительных и хрящевых тканях (причина возникновения целлюлита и артроза). Следом идут жизненно важные органы: кровеносные сосуды, печень, почки, кишечник, кожа, лимфатическая и дыхательная системы. В отравленном токсинами организме происходит сбой обмена веществ, а затем набор веса и нарушение здоровья.

ПОЧЕМУ МЫ ОКИСЛЯЕМСЯ?

Для нормальной работы организму требуется много энергии. Мы получаем ее в результате энергообмена, важную роль в котором играет чистый воздух, движение, достаточное количество минералов и витаминов, поступающих в тело с едой и водой. Если налегать на закисляющие организм продукты (а это 80% из тех, что мы употребляем), то нарушается работа желудка. Переваривание белковой и углеводной пищи становится проблемой и причиной неполного пищеварения и усвоения важных минералов. Нехватка питательных веществ и чистой воды ведет к нарушению кислотно-щелочного баланса (pH ниже 7,0), а значит, к закислению крови. В итоге переработка еды требует все больше энергии. Клетки начинают стареть и погибать. Постоянное закисление организма провоцирует вымывание кальция из костей и его активный выброс через почки. Последствия могут быть ужасными. Разрушение костей и зубов, выпадение волос, образование камней в почках, развитие остеопороза, артроза, артрита и других заболеваний, а также формирования зоны гипертонической болезни, инфаркта и инсульта — согласитесь, невеселая картина получается. И это в то время, когда старость можно отсрочить на долгие годы!

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАКИСЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

- Употребление в пищу 80% кислотообразующих продуктов (говяжье, свиное, баранье, куриное мясо, колбаса, рыба и морепродукты, яйца, мучное, сахар, кофе, черный чай, творог, сыр, орехи и семечки, мороженое);
- питье хлорированной питьевой воды, напитков с высокой окислительной способностью (пастеризованные соки, кока-кола и лимонад), алкоголя;
- прием лекарственных препаратов и антибиотиков;
- никотин и загрязненный воздух, проникающий в легкие;
- малоподвижный образ жизни.

Реклама

ПРЕССОВАННЫЕ РОСТКИ ПШЕНИЦЫ

- Способствуют улучшению пищеварения, а значит — нормализации обмена веществ;
- помогают укрепить иммунитет, нормализовать работу ЖКТ, устранить изжогу;
- усиливают размножение полезных микроорганизмов, что убивает патогенную микрофлору (вирусы, бактерии, грибки и пр.);
- очищают кровь и лимфу (профилактика сердечно-сосудистых заболеваний);
- вычищают каловые завалы и камни;
- бережно очищают от шлаков и токсинов, повышая выносливость и стрессоустойчивость;
- позволяют сэкономить на покупке лекарств и предотвратить развитие аппендицита, язвы, гастрита, колита, энтерита, панкреатита, холецистита, сахарного диабета и пр.;
- легко усваиваются и весят всего по 0,33 грамма.

Важный момент: одна прессованная таблетка увеличивается в кишечнике до 10 раз и механически стимулирует стенки кишечника, что способствует профилактике злокачественных образований! Также стоит отметить, что данный продукт производится только из пшеницы российских органических хозяйств. Компания-производитель проводит собственные научные исследования и следит за качеством каждого зернышка. Прессованные ростки пшеницы — 100% органический продукт, не вызывающий аллергических реакций и не имеющий побочных действий!

НАМ ПИШУТ

«Решила попробовать ростки пшеницы на себе после просмотра одной из передач профессора Елены Малышевой. Она рассказала, что это самый популярный продукт во всем мире. Пью ростки 3 недели. Они действительно помогают оставаться здоровой и энергичной. Стала легко просыпаться по утрам, и до самого вечера ощущаю себя бодрой. Перестали слоиться ногти, больше не выпадают волосы. Но самое потрясающее, что на лице исчезли мимические морщинки!»

Ирина Беспалова, учитель истории, г. Санкт-Петербург

«Здравствуйте. Благодарю компанию «Продвижение» за своевременную полезную информацию. Пробовал выращивать ростки пшеницы дома. Результат огорчил: на ростках появлялась какая-то плесень, а сами они были блеклыми. Заказал в сухом виде пробную партию почтой. Поразительный эффект почувствовал в первые недели. Нормализовалось давление, появились силы, перестали мчать запоры, поднялось настроение. Весь день не чувствую усталость. Рекомендую всем своим друзьям теперь эти чудо-ростки!»

Алексей Федорчук, пенсионер, с. Горная Пролейка

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИМЕНИНИЮ

- женщинам и мужчинам с избыточным весом (в любом возрасте);
- больным с язвенной болезнью кишечника и желудка;
- профессиональным спортсменам и активным людям;
- детям с любым диагнозом легочных заболеваний;
- тем, кто хочет узнать, что такое долголетие, здоровье и жизнь без лекарств.

КАК ПРИНИМАТЬ?

Принимать по 1 таблетке на 10-20 кг массы тела за 20 минут до еды или через 2 часа после приема пищи. Взрослым и детям 1-2 раза в день. Можно не жевать.

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306 730 205 900 051. Реклама 18+

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПРЕССОВАННЫЕ РОСТКИ ПШЕНИЦЫ

По бесплатной федеральной линии

8 (800) 777-83-41

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА БЕСПЛАТНО!

433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ К-48

Стоимость оздоровительного курса от 750 руб.

ВНИМАНИЕ!

Осталось всего 1680 упаковок «ПРЕССОВАННЫХ РОСТКОВ ПШЕНИЦЫ» по «старым ценам». Уже запланировано повышение цен на 17-25%

Только до **24 декабря 2018 года** «держим старые цены»!

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

О чем рассказывают детские рисунки?

Достаточно ли внимания мы уделяем своим детям, внукам? Счастливы ли они в семье? А ведь от этого зависит их здоровье, физическое и психическое! Все малыши любят рисовать с раннего возраста. И детали рисунка, и выбранные краски помогают понять душевное состояние маленьких художников. О таком анализе и рассказывает психолог-психоаналитик Ирина Евгеньевна Зубова.

Нарисуй свою семью!

– Ирина Евгеньевна, объясните, пожалуйста, что это за метод диагностики по детскому рисунку? Чем он обоснован?

– С помощью рисунка можно действительно многое узнать о внутреннем мире ребенка. И провести диагностику его душевного состояния. Ведь дети, в отличие от нас, обычно не говорят прямо о своих тревогах, страхах. И печаль, и радость они выражают в игре или творчестве, вкладывая душу в каждый рисунок.

– То есть рисунок дает возможность выявить эмоциональный фон ребенка?

– Да, на обычном листе бумаге отражается настроение маленького художника. Так он рассказывает о своих чувствах на понятном ему языке.

– Для выявления психологических проблем вы обычно просите ребенка нарисовать что-нибудь определенное? Или он сам выбирает сюжет?

– Сюжет чаще задаю я, обычно прошу нарисовать семью. А затем анализирую готовый рисунок.

– На что вы обращаете внимание, когда анализируете?

– На детали, на выбранные цвета. Имеет значение даже то, как ребенок готовится рисовать: сначала задает вопросы или приступает к делу немедленно. Также важно, с удовольствием он рисует или нет.

– А какие вопросы дети задают?

– Иногда спрашивает, надо ли рисовать бабушку или какого-нибудь другого члена семьи. Я обычно отвечаю: «Нарисуй всех, кого тебе захочется».

Кто лучший друг?

– Как именно проанализировать рисунок ребенка, где он изображает свою семью? Приведите несколько примеров.

– Приведу несколько ключевых моментов. Если, рисуя свою семью, ребенок не изображает себя, значит, он не чувствует своего места в ней. Если же нарисовал себя, а затем зачеркнул, то самооценка у него достаточно низкая, поэтому он и не может изобразить себя легко, свободно.

– А если он зачеркивает кого-то из членов семьи?

– Значит, есть сложности в общении с этим человеком. Именно потому и возникают трудности с его изображением. А член семьи, который душевно ближе ребенку, как правило, и расположен на рисунке ближе к нему. Например, девочка изобразила себя, сидящей на коленях у папы. За ними стоит мама, еще дальше сестра. Видимо, такое место они занимают и в ее душе. Самый большой друг девочки – папа. То, что сестра изображена последней, указывает на конкуренцию с ней.

– Вы говорили, что и цвет тоже важен...

– Обычно себя и самого близкого члена семьи ребенок раскрашивает либо одной и той же краской, либо использует похожие тона. В этом случае цвет свидетельствует о том, с кем он себя идентифицирует. Чаще это мама или папа.

Конкуренция

– Вы упоминали о конкуренции между детьми. Всегда ли ребенок ощущает сестру или брата как конкурента?

– В подсознании данный конфликт всегда существует. Он связан с тем, что ребенок вынужден «делить» с братом или сестрой своих родителей – наиболее важных, значимых для него людей.

Отношения конкуренции возникают на почве желания получить как можно больше внимания от взрослых.

В рисунке для выражения этих чувств используется такой механизм, как принижение.

Развивайте у ребенка способность к рисованию! Пусть у него всегда будут под рукой бумага, карандаши, краски. Анализируйте нарисованное. И помните: чем больше рисует ваш ребенок, тем здоровее он вырастет.

– Можете еще привести примеры?

– Девочка нарисовала свою сестру значительно ниже себя, хотя разница в росте у них совсем небольшая. Волосы раскрасила черным цветом, что говорит о негативном отношении. Себя же она изобразила с коротенькими ручками и растопыренными пальчиками. Кстати, изображение рук очень значимо для оценки чувств ребенка.

– Почему?

– Так можно определить степень агрессии. Рисунок говорит о том, что в жизни девочка сдерживает свои отрицательные чувства к сестре. Конечно, подобные чувства ребенок не осознает, но в рисунке они проявляются. И в поведении тоже: девочка не подпускает сестру к письменному столу, отбирает у нее свои вещи... Но это лишь этап взросления.

– Наверное, многое в таких случаях все-таки зависит от родителей?

– Какие отношения будут у сестер, зависит от того, насколько родители стимулируют, поощряют хорошие отношения между ними. Очень вероятно, что при правильном ориентировании дети станут не просто близкими людьми, но и лучшими друзьями.

А при неправильном поведении родителей чувство вражды между сестрами может остаться навсегда и стать частью их судьбы.

– Как же распределять внимание между старшим и младшим ребенком?

– У родителя две руки, и будет правильно, если он одновременно погладит две головки. В прямом и переносном смысле.

Дефицит внимания, конфликт

– Ведь не только специалисты, но и сами родители могут попросить ребенка нарисовать семью, а затем проанализировать рисунок. На что еще им стоит обратить внимание?

– Допустим, рисуя свою семью, ребенок одновременно изображает много деталей интерьера. То есть доминируют вещи, занимая пространство ребенка. Значит, ему в семье уделяют меньше внимания, чем вещам. Нередко в таких случаях ребенок изображает себя маленьким на фоне большого телевизо-

ра или каких-нибудь других предметов.

– Еще бывает, что рисунок расчерчен разными линиями. Они что-нибудь означают?

– Линия сверху, очерчивающая потолок, или линия снизу, очерчивающая пол, свидетельствуют об ограничении пространства и о тревожном состоянии ребенка.

Кроме того, раскрашивание с нажимом, прерывистыми линиями, штрихами тоже говорит о неспокойном, тревожном состоянии.

– А что прямо указывает на конфликты?

– Если ребенок вообще не изображает кого-то из членов семьи, или рисует его стоящим спиной, или отдельно от всех, значит, у него конфликт с этим человеком.

– А если ребенок рисует себя слишком маленьким по сравнению с другими?

– Тогда он ощущает дефицит внимания. Именно для того, чтобы привлечь внимание родителей, дети изображают себя совсем маленькими. И в поведении наблюдается то же самое. Бывает, когда ребенку не хватает внимания близких, он даже начинает отставать в развитии, чтобы «всегда оставаться маленьким», а следовательно, нуждающимся в особой родительской заботе.

– Разные украшения, детали одежды на картинке о чем-нибудь говорят?

– Если на рисунке много украшающих деталей туалета (воротничков, бантиков, рюшечек), у ребенка богатый внутренний мир. И это говорит о его эмоциональной удовлетворенности, уравновешенности.

Осторожно: фиксация на черном

– Что может рассказать о чувствах ребенка раскрашивание рисунка?

– Ребенок может в своем рисунке использовать много разных цветов, что говорит о богатстве его чувств, переживаний, об эмоциональной наполненности. Если же красок мало, это требует особого внимания и может помочь психоаналитику в диагностике.

– Наверное, стоит насторожиться, если в рисунке слишком много черного?

– Отдельно остановимся на черном цвете. Если его очень много в рисунках вашего ребенка, это знак душевного неблагополучия, и вам надо обратиться к специалисту. Черный цвет, как и серый, и темно-коричневый, говорят

о страхах, причем конкретных. Самостоятельно справиться с такими негативными чувствами не удастся. Просто сказать ребенку: «Подумаешь, это не страшно» – значит ничем ему не помочь.

– К какому именно специалисту обращаться?

– Не к психологу (он работает на уровне сознания), а к психоаналитику или психотерапевту, работающим с подсознанием. Это необходимо, чтобы ваш ребенок не стал потом «трудным», проблемным подростком.

Планета добрых и злых волшебников

– Какие же цвета на рисунке указывают на то, что ребенок здоров?

– Красный, желтый, зеленый. Хотя есть нюансы. Один мой знакомый мальчик нарисовал планету Звездоландию, где живут злые и добрые волшебники. Он разделил планету черной полосой на две половины – красную и зеленую. По его представлению, злые волшебники живут на красной половине планеты, окрашенной в цвет крови. Добрые же отдыхают и никого не трогают на зеленой стороне.

– Некоторые специалисты утверждают, что красный – цвет активности, жизненной силы. А зеленый символизирует сдерживание напряжения и желание разрядки. Как вы считаете?

– Да, красный и зеленый цвета в рисунке того мальчика говорили о том, что он сдерживает напряжение, но есть потребность в разрядке. Терапевтическая задача в подобных случаях заключается в том, чтобы помочь ребенку осуществить такую разрядку в фантазии. И действительно, в следующих рисунках мальчик уже изображал борьбу между двумя мирами, войну между злыми и добрыми волшебниками.

– Что означает разделяющая нарисованную планету черная полоса?

– Добро и зло строго разделены в представлении этого ребенка. То есть в его восприятии нет гибкости. Отсюда и напряжение.

– Нет гибкости от природы?

– Нет, не от природы. В конечном счете все от родителей.

Образы и краски

– На что обращать особое внимание в рисунках детей на вольную тему?

– На яркость красок и на образы тоже. Именно эти два показателя особенно важны при оценке психологического, а иногда и физического состояния ребенка. О хорошем самочувствии свидетельствуют яркие образы. К примеру, солнце, ясное небо, цветущие деревья, клумбы с распустившимися цветами, жизнерадостные люди.

– А если ребенок не любит ярких красок?

– Игнорирование цвета, иногда даже стремление рисовать простым карандашом, когда рядом лежат цветные, говорит об эмоциональной заторможенности. Преобладание же того или иного цвета в рисунках указывает на то, какие эмоции главенствуют у вашего ребенка.

– Можно подробнее?

– Использование слишком светлых тонов подскажет вам, что ребенок пытается скрыть свои чувства. Если же он пользуется преимущественно темными красками, то это может свидетельствовать об его угнетенном состоянии: тревожности, страхе, огорчении, каком-то стрессе.

Это важно для здоровья

– Что вы посоветуете родителям маленьких детей, только начинающих рисовать?

– Главный совет: развивайте у ребенка способность к рисованию! Пусть у него всегда будут под рукой бумага, карандаши, краски. Наблюдайте за тем, что и как изображает ваш малыш, и старайтесь анализировать нарисованное. Наконец, помните: чем больше рисует ваш ребенок, тем здоровее он вырастет.

– Насколько здесь тесная связь со здоровьем?

– С помощью рисунка ребенок может отреагировать на негатив, перенести на бумагу страхи и другие отрицательные эмоции, вместо того чтобы подавлять их, держать в себе. Если вы, например, попросите его нарисовать свой страх, он нарисует, и станет легче. Таким образом, в процессе рисования происходит самооздоровление. Помните об этом.

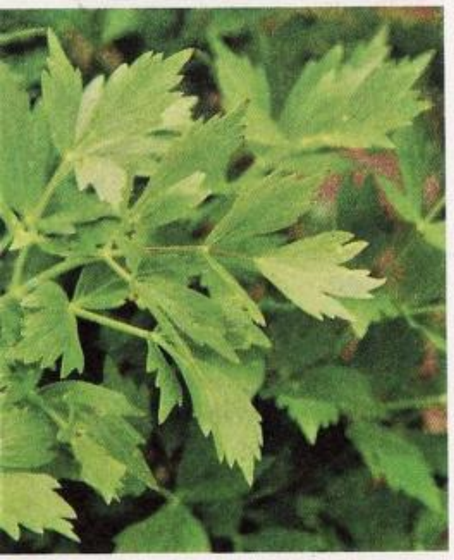
Беседовала Елена Егорова

Диагностическая палитра

- **Желтый.** Стремление ребенка использовать преимущественно этот яркий цвет связано с активностью, веселостью, склонностью к общению.
- **Оранжево-красные** тона указывают на эмоциональное возбуждение, а если много красного, то и на некоторую агрессивность.
- **Синий** цвет связан со спокойствием, удовлетворенностью.
- **Зеленый.** Если он доминирует, обратите внимание, нет ли у ребенка эмоционального истощения. Ведь отдыхать мы идем на травку, на природу.
- **Сине-зеленые** тона преобладают на рисунке, когда ребенок уверен в себе. Иногда они говорят и о настойчивости, даже упрямстве.
- **Коричневый** – физический дискомфорт и отрицательные эмоции.
- **Серый** – ребенку не хватает положительных эмоций.
- **Черный** – свидетельство подавленности, душевного неблагополучия.

Полюбите любисток!

Как только не называют любисток. И зоря лекарственная, и купальная трава, и медведица, и любовный стебель, и приворотное зелье. Не упомнишь всех имен, но суть одна: это известное в народе лекарственное средство. Растение успокаивает нервы и сердце, но может справиться и с другими хворями.



И приправа, и лекарство

В прошлом году я исполнила свою давнюю мечту – купила дачу. Участок от прежних хозяев нам достался ухоженный, с аккуратными грядками и «выставочными» посадками. Только один уголок выбивался из общей картины, полностью зарос каким-то разлапистым растением, на первый взгляд – форменным сорняком. Я наметила себе при первой же возможности избавиться от «нарушителя» дачной гармонии. И хорошо, что не успела провести прополку! Заглянувшая на новоселье подруга просветила меня, что этот кустик – любисток, очень полезный и ароматный представитель пряной зелени. В книге о лекарственных растениях любистку посвящено немало хвалебных отзывов.

Научно подтверждено, что он помогает от многих болезней: прекрасно успокаивает нервы, избавляет от мигреней, снимает отеки. Настой растения улучшает обмен веществ, снимает дрожание рук, нормализует половую функцию, его используют при параличе, плохой памяти, как сосудорасширяющее средство. А еще это многолетник с сильным ароматом, отдаленно напоминающим аромат сельдерея, чья зелень отлично подходит для салатов.

Для тех, кто слышит об этом растении впервые, настоятельно рекомендую как можно ближе с ним познакомиться и «поселить» на своем участке.

Любисток – холодостойкое растение, не боящееся заморозков и отлично зимующее. Посев на солнечное место с рыхлой почвой можно проводить как ранней весной, так и под зиму предварительно замоченными и подсушенными до сыпучего состояния семенами. Следует помнить, что любисток – растение мощное, и поэтому расстояние между рядками должно быть не менее 70 см, а всходы лучше проредить, оставив для начала по 1 растению через каждые 15 см. На следующий год оставить их через одно, а еще через год оставить на 60 см друг от друга. Такая своеобразная схема позволит получить уже в первый год небольшие, а на второй год и вполне весомые корешки для использования в лечебных целях.

После появления всходов уход самый обычный – рыхления, прополки и желательны поливы. При достаточном увлажнении любисток развивается гораздо быстрее, и срезать зелень можно будет уже в первый год через пару месяцев.

Анастасия Телепнева, Смоленская обл.

Полезный совет

С лекарственной целью используют корни, траву и семена растения. Корни заготавливают ранней весной или осенью, траву – в период цветения, семена – в период полной их зрелости.

Чистые легкие

Мой муж работает на заправочной станции. И в дождь, и в снег на улице, да еще и парами бензиновыми дышит круглые сутки. Мается от хронического бронхита, а лечиться не заставишь! К счастью, знаю я одно действенное лекарство. Уж от него-то муж никогда не отказывается.

Стаканом горячей воды заливаю 1 ч. л. измельченных корней любистка, кипячу 20 минут на слабом огне в закрытой посуде и остужаю в течение 10 минут. Получившийся отвар процеживаю и доливаю кипяченой воды до первоначального объема. Муж пьет такой напиток по 1-2 ст. л. 3 раза в день.

Говорит, что попьешь его неделю, и весь организм словно обновляется. Очищаются не только легкие и бронхи, но заодно и пищеварительный тракт. Да и голова становится ясной.

А еще отвар любистка мужскую силу прибавляет! Недаром он считается одним из самых эффективных природных афродизиаков.

Вот только не рекомендуется применять настои и отвары из этого растения при остром гломерулонефрите и пиелонефрите.

О.Л. Друзина, Московская обл.

Зелень против «серебра»

Как-то раз, расчесываясь, я заметила в прическе предательский блеск. Выдернула подозрительный волосок – так и есть, он оказался седым! Я, конечно, знала, что потеря волосами красящего пигмента меланина – процесс закономерный и, как правило, необратимый. К счастью, существует немало способов, помогающих приостановить его и максимально долго обходиться без таких радикальных мер, как окрашивание.

Литром горячей воды залейте 3 ст. л. травы любистка и 3 ст. л. травы мяты перечной и 5 минут кипятите на малом огне. Душистый отвар настаивайте час, профильтруйте. Применяйте для ополаскивания после мытья головы.

Это средство прекрасно действует на корни волос. Они становятся шелковистыми, красивыми приобретают натуральный блеск, а при регулярном применении исчезает перхоть и седина.

Елена Рогова, г. Калуга

Полезные рецепты

- От отеков сердечного происхождения 1 ст. л. сушеных листьев любистка залить в термосе 1,5 стакана кипятка. Настоять 3 часа. Процедить, охладить. Принимать по 1 ст. л. 4-5 раз в день за 20 минут до еды. Хорошее мочегонное средство.
- Если диагностирована язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, смешать 30 г порошка любистка, 5 г порошка корней одуванчика лекарственного, 15 г порошка корней алтея лекарственного и полстакана меда. Смесь залить 500 мл водки и оставить настаиваться на 9 суток в теплом месте. Процеженную настойку принимать по 1 ст. л. утром и вечером.
- Хорошо помогают справиться с головными болями размятые свежие листья любистка, приложенные ко лбу. Также можно залить листья кипятком и подышать 5 минут над отваром, накрывшись полотенцем.
- Если утром натощак пожевать 3-5 г сушеного корня любистка, то это успокаивает нервы, улучшает самочувствие и нормализует пищеварение.

Избавляемся от зубного камня

О белоснежной улыбке мечтают многие из вас. Однако, как бы тщательно вы ни заботились о своих зубах, все равно со временем на них появляется желтый налет, а у их основания – камни. Но существуют особые профессиональные методики, которые помогают легко и быстро избавиться от зубных отложений. И наш рассказ – о лазерной и ультразвуковой чистке зубов.

Чистота – залог здоровья!

Человек с открытой улыбкой располагает к себе окружающих. Но многие стесняются широко открывать рот, поскольку далеко не у всех зубы здоровые и белоснежные. Обычная чистка зубов в домашних условиях, даже при соблюдении всех правил, не всегда позволяет убрать 100% образовавшегося налета. Чаще всего он скапливается в межзубных промежутках, пришеечной области и в поддесневом пространстве. С течением времени в налете оседают минеральные соединения, что приводит к его уплотнению. Так образуются зубные камни. Они приводят к воспалению десен, образованию патологических зубо-десневых карманов и пародонтозу. И самостоятельно эти камни удалить невозможно. Избавить вас от всех этих загрязнений сможет ряд процедур, которые есть на вооружении у стоматологов.

Особый уход

Сравнительно недавно очищение зубов от камней осуществлялось исключительно механически – посредством особого инструментария. Процедура занимала достаточно много времени и была весьма травматичной. В наши дни стоматологи используют передовые аппаратные методики, повышающие качество чистки и обеспечивающие полную безопасность.

● Существует **ультразвуковая чистка зубов.** Выполняется она при помощи особого устройства – скалера. Прибор вырабатывает ультразвуковые волны, и врач с помощью удобной насадки воздействуют ультразвуком на все зубные отложения. Камни разрушаются на малейшие частички, а струя воды мягко смывает остатки. При этом очень важно то, что ультразвук устраняет не только зубной камень, но также справляется с бактериальными отложениями в межзубном пространстве.

● Помимо ультразвука, широко применяются **лазерные установки**, излучение которых избирательно воздействует на твердый зубной налет. Принцип действия лазера на зубные отложения в своем роде уникален. Он разрушает только камни, совершенно не влияя на эмаль и внутреннюю часть зуба. В чем же секрет? Дело в том, что лазер действует только на вещества, содержащие в себе жидкость. И под лучами прибора испаряется вся влага, которой в зубном налете очень много (а в составе зубной эмали практически нет молекул воды).

● Иногда на зубную эмаль наносится **специальный гель**. При активизации с помощью лазера он способен изменить оттенок самого дентина. Таким образом, пациент получает еще и отбеливание эмали.

Ультразвук поможет!

«Поскольку я пью много кофе и крепкого чая, то налет на моих зубах – дело постоянное. А тут еще и камни образовались… Узнав о существовании ультразвуковой чистки, решила воспользоваться этим методом. Есть ли противопоказания к этой процедуре?»

П. Иванько, г. Новороссийск

Надо отметить то, что ультразвуковая чистка происходит без механического и химического воздействия на эмаль. И поэтому данный метод считается полностью безопасным и имеющим много плюсов.

Ультразвуковой способ чистки зубов позволяет удалить не только видимый камень и налет, но и, что важнее, поддесневые образования. Эти «прелести» не поддаются другим видам чистки, а вот благодаря ультразвуку справиться с ними не составит особого труда.

Кроме того, ультразвук полностью удаляет твердый налет, в том числе в труднодоступных местах, и оказывает противодействие патогенным бактериям.

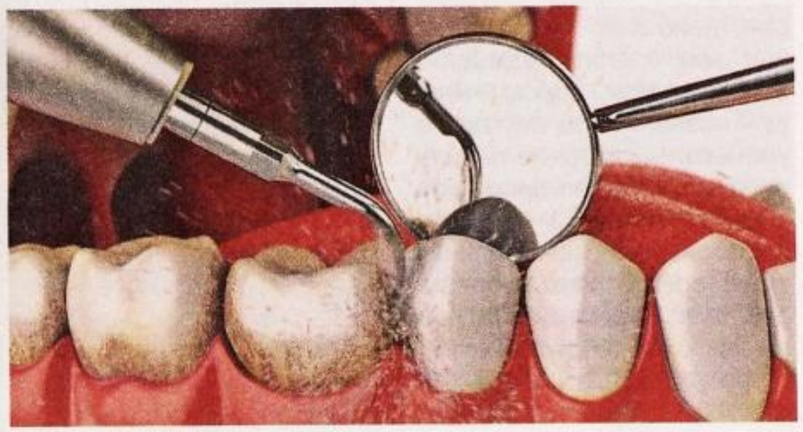
После проведения ультразвуковой чистки некоторое время может быть чувствительна эмаль. Поэтому не рекомендуется сразу после этой процедуры ставить на зубы брекеты и протезы.

Несмотря на множество положительных отзывов о процедуре, не всем людям можно делать ультразвуковую чистку зубов.

Не рекомендуется этот способ тем, кто страдает аритмией сердца, астмой, а также имеет кардиостимулятор.

Не подходит он и для людей, которые имеют зубные импланты и протезы, так как вибрационные волны могут нарушить их структуру.

Ультразвуковое очищение противопоказано детям. Это связано с тем, что до 16-18 лет структура эмали еще формируется. Поэтому доступными остаются обычные чистки специальными щетками и составами, а также особое пескоструйное очищение.



Хочу все знать

Может ли повыситься чувствительность зубов после чистки ультразвуком или лазером? Болезненная ли процедура? Как долго сохраняется результат? Как часто можно проводить профессиональную чистку зубов?

Иван Иванович Дюсин, г. Калуга

Профессиональная чистка зубов при помощи ультразвука должна проводиться раз в год. Но если у человека есть склонность к образованию камня в короткие сроки, а налет появляется слишком быстро и обильно, то допускается чистка раз в полгода. Каждый случай индивидуален, лучше консультироваться со стоматологом. Результаты чистки зубов при помощи лазера сохраняются гораздо дольше – многие годы. Но, к сожалению, лазерное очищение не всем подходит – если у пациента замечена слишком тонкая эмаль, то врач обычно советует использовать иные методы чистки. Несмотря на то что процедура чистки зубов является безболезненной, но при гиперчувствительности все-таки прибегают к местной анестезии. А по завершении профессиональной чистки на поверхность каждого зуба наносят особый состав – фторлак. Образовавшаяся пленка в течение длительного времени защищает эмаль и обеспечивает ее сохранность, позволяет уменьшить чувствительность зубов.

Щекотливый вопрос

Я очень боюсь щекотки, и друзья этим пользуются, любят меня неожиданно пощекотать. Для меня это очень неприятно. Можно ли как-то уменьшить свою чувствительность?

Е. Федорова, г. Омск

Отвечает врач-невролог С.М. Жданова

По мнению большинства ученых, щекотка – одна из форм нашей защитной реакции, возникающая на бессознательном уровне так же, как и боль. Единой теории, объясняющей ее происхождение, нет, но предполагается, что ощущение щекотки позволяло вовремя заметить на коже опасных насекомых или прикосновение других потенциально ядовитых или кусающихся животных. Некоторые авторы считают, что это пограничное состояние между лаской и болью. Действительно, легкая щекотка доставляет удовольствие, дает положительные эмоции, вызывает смех. Если же она длится долго или воздействие слишком сильное, щекотка быстро становится болезненной, приводит к спазмам в дыхательной системе, нервному срыву. Известно, что раньше щекотку использовали даже как орудие пытки.

Поскольку реакция на щекотание бессознательная, контролировать ее не так просто. Для этого есть два пути – либо научиться расслабляться, либо, наоборот, тренировать силу воли. Легкий регулярный самомассаж наиболее чувствительных зон – стоп, подмышек, области груди, боков, живота – позволит вам несколько уменьшить чувствительность к щекотке. Можно попросить близкого человека намеренно легонько вас щекотать. Вы в это время должны тренироваться переключать свои мысли на что-то другое, чтобы в результате игнорировать щекотку.

Однако если кто-то начнет вас щекотать внезапно, скорее всего, сильное раздражение возникнет все равно – чувствительность к щекотке, повторюсь, бессознательная и врожденная. Я советую вам очень твердо сказать своим знакомым, что щекотка для вас не просто неприятна, но и болезненна. Настоящие друзья должны это понять.

Ароматные масла от насморка

Встречала в газетах рецепты лечения насморка закапыванием эфирных масел, например, пихты или чабреца. Не вредно ли это, ведь даже на кожу не все масла можно наносить?

Ольга Тюрина, г. Петрозаводск

Отвечает врач-отоларинголог Д.С. Арефьева

Ольга, ваши опасения совершенно обоснованы. У эфирных масел есть немало достоинств по сравнению, например, с сосудосуживающими каплями. Они не вызывают привыкания, не истончают стенки капилляров, не влияют отрицательно на работу сердечно-сосудистой системы. В то же время многие масла обладают хорошими антивирусными свойствами, снимают спазм сосудов и отеки слизистой, облегчая дыхание.

Все это правда, но только при «удаленном» использовании ароматических масел. То есть с помощью горячих или холодных ингаляций. В первом случае несколько капель масла добавляются в горячую воду, во втором целебный аромат вдыхается непосредственно из флакона или какого-то носителя – носового платка, кусочка фильтровальной бумаги и т.п. Свечи, ароматические палочки, которые нужно жечь, в этом плане бесполезны и даже вредны, потому что при сгорании образуются опасные соединения.

А вот закапывать эфирные масла в нос или смазывать ими слизистые не рекомендуется. Точнее, делать это недопустимо, используя масла в чистом виде. Это чревато серьезными химическими ожогами нежной слизистой носа. Обязательно нужно смешивать масло с какой-то основой – нейтральным растительным маслом (персиковым, виноградным, абрикосовым, оливковым) или кремом в пропорции 1 часть эфирного масла на минимум 20-30 частей основы. При этом ориентируйтесь на свои ощущения – эфирные масла являются сильными аллергенами.

В лечении насморка используются масла эвкалипта, шалфея, сосны, пихты, кедра, лаванды, чабреца (тимьяна), ромашки, имбиря. Цитрусовые масла (апельсина, лимона, грейпфрута) лучше не использовать, так как они часто вызывают аллергическую реакцию.

Злоупотреблять масляными средствами не стоит – масло все же склеивает реснички на слизистой, что затрудняет удаление из дыхательных путей пыли и вирусов. Используйте их 1-2 раза в день, не чаще, и курсом не дольше 10-14 дней. За это время насморк должен пройти.

Зубная боль по ночам

О чем говорит зубная боль, которая возникает в основном по ночам? Днем она сходит на нет. Стоит ли беспокоиться?

Т.А. Колоскова, г. Омск

Отвечает врач-стоматолог М.О. Игнатов

Боль, усиливающаяся среди ночи, может сообщать и о кариесе, периодонтите, воспалениях костной ткани. Пульпит тоже нередко дает сильную боль именно по ночам. Она отличается пульсацией. Днем на фоне других раздражителей болевые ощущения могут сглаживаться, вы их просто не замечаете. Хотя иногда ночная зубная боль вообще может не быть связана с зубами. В области головы находится много нервных сплетений, что за зубную можно принять боль, связанную с воспалениями гайморовых пазух и носа, среднего и внутреннего уха, тройничного нерва, суставов челюстей. Ночью увеличивается активность блуждающего нерва, ответвления которого находятся в голове. В связи с этим может обостряться болевая чувствительность.

Вам нужно обязательно обратиться к врачу: сначала к стоматологу, если он не обнаружит никакого источника боли, то к отоларингологу или невро́логу.

Если у вас нет возможности срочно обратиться к доктору, выпейте перед сном обезболивающее средство – аспирин, ибупрофен, напроксен, кеторолак (это непатентованные названия, торговые марки могут быть разными). Учтите, что это первая помощь, а не лечение, и просто заглушать боль без устранения ее причины нельзя.

Что такое ПЦР-диагностика?

У меня есть знакомый, который регулярно делает какой-то универсальный (и недешевый) анализ под названием ПЦР, который, по его словам, определяет все инфекции по капле крови. Что это такое?

В.А. Черпакова, г. Тула

Отвечает врач-инфекционист О.Л. Потапова

ПЦР расшифровывается как полимеразная цепная реакция. Не буду вдаваться во все подробности этой сложной процедуры. Скажу только, что с ее помощью в исследуемом материале (слюне,

крови, мокроте, клетках различных тканей) можно обнаружить кусочки постороннего генетического материала, например, следы присутствия вирусов, бактерий или онкоклеток. Этот метод, ставший доступным каких-то 20-30 лет назад, стал мощным диагностическим средством, помогающим определять болезни до того, как они дали о себе знать серьезными симптомами. С его помощью мы можем уточнять спорные случаи, с высокой точностью распознавать редких возбудителей инфекций.

У ПЦР очень много достоинств, но назвать ее универсальным методом нельзя. Анализ сложный, требует высокого профессионализма, точнейшего соблюдения всех правил забора исследуемого материала, собственно проведения исследования и последующего прочтения полученных результатов. Плюс высокоточное оборудование и качественные реактивы.

Анализ всегда точечный, то есть врач должен знать, что он хочет обнаружить и где нужно это искать. Иначе ситуация будет похожа на то, как если бы вы с помощью микроскопа с огромным увеличением пытались обнаружить щель в стене, откуда дует. Сначала найдите источник сквозняка и, если повреждения не видны невооруженным взглядом, подключайте технику. Вполне возможно, что холод поступает из щели в полу, и сколько бы вы ни провели времени, изучая стены, результата вы не добьетесь.

ПЦР-анализ крови может обнаружить только те инфекции, что есть в ней, а этот список невелик. Все же наша кровь по большей части стерильна. Можно пропустить серьезные заболевания других органов или, наоборот, найти болезнь, которой на самом деле нет. Назначать ПЦР должен только врач как уточняющий метод, проводиться он должен в специальных сертифицированных лабораториях с хорошей репутацией. Процедура очень недешевая, делать ее просто так не стоит, она просто будет неинформативной.

Почему слезятся глаза?

В последнее время у меня сильно слезятся глаза, приходится постоянно их промокать носовым платком. Красноты и боли нет, только слезы. Что это может быть?

С.В. Комарова, г. Псков

Отвечает врач-офтальмолог А.Д. Лысенко

Уважаемая читательница! Вам нужно обратиться к офтальмологу, чтобы провести полную диагностику и выявить причину слезотечения. Иногда это можно сделать только с помощью специальных приборов и дополнительных анализов. Слезотечение может быть вызвано внутренним воспалением слезных желез и протоков, незаметными невооруженным взглядом повреждениями конъюнктивы или роговицы, инфекцией. Могут быть и менее опасные причины. Попробуйте для начала исключить их, но, если это не поможет, не откладывайте посещение доктора.

● Усиленное выделение слез возникает при аллергической реакции. Вполне возможно, что других симптомов (насморка, першения в горле, красноты) нет. Купите в аптеке антиаллергические капли и позакапывайте их 1-2 дня. Дополнительно примите антигистаминное средство. Если это сработает, проконсультируйтесь с аллергологом по поводу дальнейшего лечения.

● Слезы текут, если есть отек слизистой носа или пазух, при котором жидкость, обычно уходящая в носовую полость, начинает скапливаться в глазу. Здесь помогут сосудосуживающие средства для носа. Их применять долго нельзя, максимум неделю. Посетите отоларинголога, чтобы получить адекватное лечение.

● К повышенному слезотечению приводит утомление глаз, особенно при работе за компьютером или длительном просмотре телевизора. Выполняйте расслабляющую гимнастику, хорошо высыпайтесь, делайте прохладные компрессы на область глаз.

Мазь, крем и гель

В аптеках при покупке наружных средств фармацевт спрашивает: «Вам мазь, крем или гель?» Я беру обычно мазь, слово самое знакомое. А чем они вообще отличаются?

Г.М. Воронина, г. Тула

Отвечает врач-фармаколог С.М. Тимошина

Эти три лекарственные формы отличаются только основой, использованной для их производства. Хотя это иногда влияет на эффективность средства, поэтому обязательно уточняйте у врача, когда он вам прописывает лекарство, в каком варианте его лучше покупать.

● В состав мазей входит много жирной основы. Это могут быть как натуральные масла, так и вазелин или другие синтетические жиры. Мазь обычно рекомендуется для лечения сухих кожных высыпаний, а также используется при наличии инфильтрации (уплотнения) в коже. Мази нельзя наносить на мокнущие кожные высыпания. Жирные средства проникают глубже в толщу кожи, что усиливает их эффект. Однако есть и отрицательные стороны: жировые компоненты могут оставлять на коже непроницаемую пленку, пачкать одежду.

● В креме количество масел меньше, в нем содержится много водорастворимых компонентов. Крем хорошо впитывается кожей, хотя глубина проникновения действующего вещества меньше, чем у мази. Применяется при острых воспалительных реакциях.

● Гель не содержит ни жиров, ни масел. Это мягкая и вязкая по составу лекарственная форма на водной основе. За счет того, что гель абсолютно нежирный, он при необходимости легко смывается с кожи. Его кислотность максимально приближена к нормальному pH кожи.

Для каких-то лекарств могут существовать все три формы, для других – только одна. Это связано с тем, что не все действующие вещества растворяются в воде, им требуется жир. Это относится, например, к жирорастворимым витаминам A, D и E.

Горчичники и гипертония

Правда ли, что с помощью горчичников можно лечить гипертоническую болезнь? Как это делать?

С.В. Маркушина, г. Иваново

Отвечает врач-терапевт И.А. Голикова

Уважаемая читательница! Гипертония горчичниками не лечится! Недопустимо путать два понятия – эпизодическое повышение давления и заболевание, при котором тонус сосудов нарушен до такой степени, что высокое артериальное давление становится практически неизменным спутником.

● Во втором случае требуется комплексное постоянное лечение. Оно включает не только диету и здоровый образ жизни, но и прием препаратов, позволяющих не просто снижать давление, но и постоянно поддерживать его на нормальном уровне.

● А вот при кратковременных подъемах давления, например, после напряженной работы или погоды, горчичники помогут. Принцип действия очень простой – вызывая местное раздражение кожи, они расширяют поверхностные сосуды, благодаря чему уменьшается приток крови к голове. Горчичники ставятся на область затылка, поясницы, на икроножные мышцы. Держать их нужно не дольше 15-20 минут. Если после этого облегчения не наступило и давление не снижается, требуются более радикальные меры – прием лекарства или даже срочное обращение за медицинской помощью.

Запомните: если эпизоды повышения давления случаются чаще, чем раз в несколько дней, нужно обязательно обратиться к доктору. Это уже признак гипертонической болезни.

Наши врачи обязательно ответят на ваши вопросы. Пишите по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Собака – врач человека!

Счастливые обладатели собак знают, что плюсов от такого содружества много! Даже простое поглаживание четвероногого друга успокаивает и расслабляет человека, помогает справиться с аритмией, головной болью и гипертонией.

Наше сокровище

Золотистый ретривер – это собака-нянька, которая всегда будет с терпением относиться к проделкам маленького хозяина. Ее главным отличием от других собак является неаллергенная шерсть. И большие размеры собаки не должны вас смущать, потому что ретривер понимает свою мощь, играть с ребенком будет аккуратно.

Наш ретривер – настоящее сокровище! Он любвеобильный, уравновешенный, смышленый. Скажу честно, это не собака, а плюшевая игрушка. Наш карапуз и катается верхом на Барсе, и таскает его за хвост. А тот все терпит, никогда не огрызается.

Когда Сергей учился ходить, не обходилось без падений. Только Сергей запищит – Барс тут как тут: лизнет нашего малыша, и тот улыбается. А если Сергей вдруг приблизится к горячей батарее или острому углу стола, то Барс своим телом загораживает опасное место.

А еще наш Барс – прекрасный доктор. Когда у свекра воспаляются вены на ноге, то пес подходит к нему и вылизывает больные места. Через несколько процедур все приходит к норме – ведь в собачьей слюне есть лизоцим, противовоспалительное и обезболивающее вещество.

Жанна Сакова, г. Астрахань

Чудеса врачевания

Пару лет назад в нашем доме появился пес Тарзан. Его я подобрала на улице: разве можно было пройти мимо щенка, прятавшегося от дождя под кустом и жалобно скулившего?

Конечно, сердце дрогнуло, и я принесла домой промокшего малыша.

Позвонила в приют для животных, сообщила о находке и о том, что на ошейнике написана кличка собаки. Но хозяина не удалось найти. Решила оставить Тарзана у себя. И ни чуть не жалею об этом! Конечно, внешние данные у него обыкновенные! Но зато какие душевные качества! Сколько радости он дарит мне и моей семье! А каким чудесным лекарем он оказался!

Помню, заболело у меня в правом боку – наверное, желчный пузырь в очередной раз напомнил о себе. Сижу на диване, думаю о том, какую таблетку принять. А Тарзан тут как тут – даже на диван забрался, чего раньше никогда не позволял себе делать! Подобрался ко мне с правой стороны, прижался. Чувствую, как тепло стало. Так и сидели мы с Тарзаном, прижавшись друг к другу. А таблетки не понадобились – все прошло, как по мановению волшебной палочки!

Лариса Ефимовна Завалишина, г. Орел

«Таблетка» от депрессии

Вот уже 5 лет в нашей семье живет йоркширский терьер по прозвищу Пряник. Как его только не называют: Пончик, Пирог, Пирожок, Бублик. Самое забавное, что пес уже откликается на любое хлебобулочное изделие.

Просто домашним питомцем нашего песика не назовешь, потому что он для нас – равноценный член семьи. В свою очередь Пряник дарит нам свою любовь, очень привязан к нам. Каждый вечер сидит возле дверей и ждет нашего возвращения с работы. Он узнает по звуку шагов каждого из нас, кто еще находится на улице возле подъезда. Начинает вилять хвостом, радостно лаять.

Если Пряник видит, что настроение у меня неважное, то он бросает свои даже самые важные дела, чтобы составить мне компанию, потереться об меня или полизать. И делает это до тех пор, пока улыбка не появится на моем лице. Словом, Пряник – незаменимая таблетка от депрессии.

Но также наш хитрец знает, как надо посмотреть на хозяйку, когда ему надо что-то получить. Он так строит глазки, его

мордочка приобретает такое выражение, что отказать невозможно. Маленький манипулятор!

Шерсть вычесываю, собираю и делаю наколенники. Поскольку у меня артрит коленного сустава, то такие изделия мне очень помогают.

И. Жданова, г. Александров

Влюбленная парочка

До свадьбы у меня в доме проживал пес Барбос, а у моей возлюбленной – кот Рыжик. Когда мы поженились, то очень хотели, чтобы наши питомцы поладили друг с другом. Летом на пару месяцев мы отправились на дачу. Наши четвероногие не ссорились, но и нельзя было сказать, что они ладили. Если Инга начинала кормить Барбоса, то обижался Рыжик: «Как это его любимая хозяйка посмела уделить внимание какому-то псу?» А если я угощал Рыжика, то уж тут дулся мой Барбос. Ревновал, наверное.

Но однажды Барбос гулял по саду, и на него напал соседский кот. Не успел Барбос гавкнуть, как местный задира расцарапал собаке всю мордочку. Но тут же на помощь Барбосу выскочил Рыжик – он догнал соседского кота и своими сильными лапами «объяснил», кто тут главный. Видно, сильно попало соседскому коту, потому что больше он в наш сад не приходил.

А после той сцены Рыжик подошел к Барбосу и начал вылизывать мордочку пса. С тех пор они подружились. Играют вместе, едят из одной миски, облизывают друг друга.

Такая вот влюбленная парочка!

А как-то раз я наблюдал за их совместными шалостями. Барбос учуял котлеты, которые были аккуратно переложены мною со сковороды в тарелку и поставлены на небольшую полку на кухне. Так вот Барбос, учуяв котлеты, кивком головы указал Рыжику на то место, где находилось лакомство. Рыжик в несколько прыжков забрался туда и сбросил на пол несколько котлет. Пока кот спускался, Барбос перенес лакомство в свою миску. И уже потом они чинно и не спеша стали лакомиться котлетами.

Л. Лосенко, г. Истра

Присылайте нам фотографии своих домашних любимцев и истории о том, как они помогают вам поднять настроение и справиться с недугами. Лучшие из них мы опубликуем, а вам подарим подписку на нашу газету!

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

На вопросы отвечает врач-диетолог Надежда ДОБРЯКОВА

Орехи стали важной частью питания человека с незапамятных времен. Наши предки еще не знали, как жарить мясо или варить из злаков кашу, но дикорастущие орехи собирали и ели с удовольствием. Продукт сытный, доступный и полный энергии. Остаются орехи популярными и сейчас, хотя вокруг них ломается немало копий.

Волшебные орешки

Далеко не пустые калории

Главный аргумент тех, кто советует есть орехов поменьше, – их высокая калорийность. Действительно, из 100 г грецких орехов мы получим около 650 ккал. Цифра может испугать, но учтите, что это вес примерно 20 целых ядрышек. Каждый ли может съесть такое количество орехов за раз? К тому же ореховые калории, в отличие от сахара или выпечки, далеко не пустые. Это настоящий кладезь полезных веществ.

По содержанию аминокислот, из которых строятся наши белки, орехи вполне можно сравнить с мясом. Особенно если комбинировать их с зеленью и овощами.

Добавление нескольких орешков в салаты или каши позволит вам избежать белкового дефицита даже при полном отсутствии в питании мяса.

В орехах, в отличие от мяса и молока, очень мало насыщенных жиров, зато много незаменимых жирных кислот. В том числе омега-3 и омега-6, которые являются хорошим средством профилактики атеросклероза, заболеваний сердца, рака и нужны для поддержания хорошего иммунитета.

Орехи снабжают организм кальцием, фосфором, железом. Людям, у которых есть проблемы с сердцем и сосудами, орехи помогают поддерживать нормальный уровень магния. Иммунитету и эндокринной системе необходимы цинк и селен, а их в орехах больше, чем во многих других растительных продуктах.

Антиоксиданты, которых в орехах много, помогают продлить молодость, противодействуют воспалениям и онкологическим заболеваниям. Есть в них и фитостерины, то есть растительные стероидные спирты, относящиеся к той же группе, что и холестерин. Они снижают его уровень в крови.

Ограничения все же нужны!

При всех своих достоинствах, орехи все же требуют разумных ограничений.

- Во-первых, не стоит ими увлекаться, если у вас избыточный вес. Особенно контролируйте употребление переработанных орехов – кремов, паст, глазированных и соленых орешков. Безопасная дневная норма – 2-3 крупных ореха или 10-12 небольших.
- Во-вторых, белок орехов может вызвать сильную аллергию, которая сопровождается головной болью, сыпью, зудом и, самое опасное, отеками тела и глотки. В таких случаях нужно срочно принять сильный антигистамин или даже вызвать скорую помощь. Аллергенами могут быть любые орехи и арахис (он относится к бобовым, хотя в обычном языке его и называют «орехом»). Самый гипоаллергенный вид – кедровые орехи.
- В-третьих, не стоит сильно увлекаться орехами при острых и запущенных хронических заболеваниях печени, так как они вызывают большую нагрузку на этот орган из-за повышенной жирности.

Список противопоказаний небольшой. Свежие или подсушенные орехи – замечательный и безопасный продукт.

Правила выбора

Осень – сезон орехов нового урожая. Чтобы они принесли пользу для здоровья, нужно правильно их выбирать и хранить. Запомните несколько простых рекомендаций.

- Орешки с солью или специями, конечно, вкусны, но назвать их полезным продуктом сложно, поскольку содержание соли в них может превышать даже суточную норму. Это же касается орехов в сладкой глазури – там основной враг здоровья и фигуры – сахар.
- При покупке орехов в упаковках обязательно смотрите на дату годности. Хотя, если пакетики с орехами лежат на свету или в жарком помещении, есть риск того, что они прогоркли даже при еще действующем сроке.

Ореховые калории, в отличие от сахара или выпечки, далеко не пустые. Это кладезь полезных веществ. По содержанию аминокислот, из которых строятся наши белки, орехи вполне можно сравнить с мясом.

- Лучше покупать нечищеные орехи – они дольше хранятся, в них сохраняется больше полезных веществ.
- Выбирая любые орехи, как очищенные, так и в скорлупе, смотрите на их цвет – на них не должно быть белесых или темных пятен. Принюхайтесь к их аромату – даже легкие оттенки плесени или прогорклости сообщают о том, что орехи старые.
- Храните орехи в темном прохладном месте, так как содержащиеся в них жиры быстро окисляются. Лучше всего расфасовать их по порционным пакетам и убрать в морозилку – срок хранения продлевается в 2-3 раза.

Ореховое молоко

Орехи могут быть замечательным заменителем молока для тех, кто не переносит лактозу или просто не употребляет животных продуктов. Сейчас ореховое молоко можно встретить в магазинах, но все же это не такой распространенный у нас продукт. Вы можете приготовить ореховое молоко самостоятельно и использовать для питья, выпечки, приготовления соусов и кремов. Для его получения можно использовать любые орехи: миндаль, грецкие, лещину, фисташки, фундук.

Очищенные орехи предварительно замачиваются в чистой холодной воде (в пропорции 1:2) в течение 5-8 часов. Размоченные орехи нужно перемолоть до состояния однородной массы в блендере или пропустив через мясорубку. После чего соедините получившуюся массу с водой, в которой настаивались орехи, и дайте постоять 15-20 минут. Отожмите жидкость через марлю, сложенную в несколько слоев. Храните ореховое молоко в холодильнике. Оставшийся жмых можно использовать для десертов и выпечки или, смешав с медом, есть по 1-2 ст. л. в день для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления иммунитета. Если уменьшить количество воды, вместо молока вы получите ореховые сливки для утреннего кофе.

Экзотические незнакомцы

Орехи из этого списка встречаются на полках магазинов не так часто, но, если вы найдете их, не проходите мимо. Они могут быть дорогими, но и пользы в них немало.

- **Пекан,** который иногда называют оливковым орехом, богат такими незаменимыми микроэлементами, как марганец, медь, железо, селен. В Америке, на его родине, его включают в состав диеты при анемии и атеросклерозе.
- **Макадамия** – один из самых дорогих орехов в мире, и растет он практически только в Австралии. Ценится этот орех не только за великолепный вкус, но и за высокое содержание полиненасыщенной пальмитиновой кислоты, важной для здоровья кожи.
- **Бразильский орех** – чемпион среди всех продуктов по содержанию селена, минерала, незаменимого для иммунной системы и профилактики рака. Он также хорошо успокаивает нервы, поэтому очень любим женщинами.
- **Маньчжурский орех** понемногу становится все популярнее среди дачников юга Сибири и Дальнего Востока. В китайской медицине считается, что ядра ореха помогают бороться с опухолями. К тому же плоды обладают противогрибковыми и болеутоляющими свойствами.

Вопросы диетологу о правильном питании присылайте по адресу:

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Повышайте иммунитет

Поздняя осень – самое время для укрепления иммунитета, ведь впереди уже маячит холодная зима с простудами и ОРЗ. В этом могут помочь специальные продукты питания. Как известно, большая часть клеток, формирующих крепкий иммунитет, находится в кишечнике. Так что обратите внимание на кисломолочные продукты – например, такие, как ацидофилин.

Целебный напиток из Петербурга

Я живу в Петербурге, и наш сырой климат не слишком хорошо сказывается на здоровье. Спасаться приходится, укрепляя защитные силы организма. Для этого в моем холодильнике всегда стоит ацидофилин. Этот напиток делается на основе ацидофильной палочки, которая была открыта нашим петербуржским ученым еще в начале XX века. Он отлично усваивается организмом, вытесняет болезнетворные бактерии, в том числе и опасные гнилостные. Ацидофилин укрепляет иммунитет, помогает работе кишечника и печени, а благодаря содержанию витаминов группы В нормализует состояние нервной системы. Особенно полезно пить мой любимый напиток после курса приема антибиотиков. Сильнодействующие лекарства нарушают микрофлору кишечника, а ацидофилин восстанавливает ее. Но для получения эффекта пить его надо по месяцу, стараясь не пропускать ни дня. Я умею готовить из ацидофилина вкусное и полезное десертное желе, люблю заправлять им салаты и делать сладкие напитки, которые обладают такими же лечебными свойствами, как и чистый кисломолочный напиток.

Для получения эффекта пить ацидофилин надо месяц, стараясь не пропускать ни дня.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С АЦИДОФИЛИНОМ

Варю свеклу, тру ее на крупной терке и добавляю 2 ст. л. нарезанного чернослива на 1 миску свеклы. Добавляю 1 ст. л. толченых грецких орехов и заправляю 1/3 стакана свежего ацидофилина.

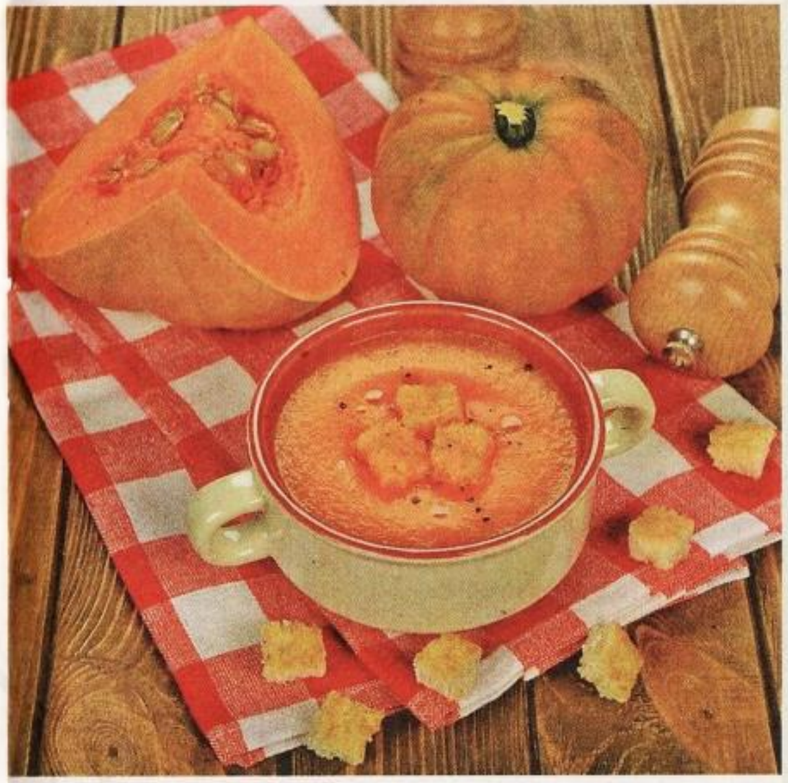
ТВОРОЖНО-АЦИДОФИЛЬНЫЙ НАПИТОК

Беру в равных количествах нежирный творог и ацидофилин, хорошенько взбиваю блендером. Затем добавляю по вкусу сахарный песок и несколько ложек свежих или замороженных ягод. Еще раз взбиваю и сразу подаю к столу в высоких стаканах.

ЖЕЛЕ НА АЦИДОФИЛИНЕ

2 ст. л желатина замачиваю в стакане холодной воды до набухания. Граненый стакан сахара высыпаю в желатиновую воду, добавляю немного ванилина, размешиваю и довожу до кипения. Затем охлаждаю, процеживаю и смешиваю с 2 стаканами ацидофилина. Разливаю в формы и ставлю в холодильник до застывания.

Евгения Григорьевна Соломова, г. Санкт-Петербург



Тыквенно-картофельный согревающий суп

С каждым днем все раньше темнеет, все чаще на улице пронизывающий ветер или моросящий дождь. Придя домой, хочется съесть что-то горячее и полезное, повышающее настроение. Рецепт такого блюда мне подсказала подруга, и теперь этот супчик согревает меня даже в самые холодные дни. Тыква, которая входит в рецепт, повышает настроение своим оранжевым цветом. А витамин А помогает коже защититься от пересушивания и сохранить свою красоту, несмотря на осенние холода. Важными составляющими супа являются приправы – они отлично согревают и улучшают обмен веществ.

Нарезаю кубиками 3 очищенные картофелины и тыкву (ее беру столько же по объему, сколько картошки). 1 луковицу и 3 зубчика чеснока пассерую в небольшом количестве растительного масла. Тужа же добавляю тыкву, а через 10 минут – картошку, держу на огне еще 5 минут. Потом заливаю овощи 100 мл кипящей воды, солю, перчу, кладу 3 ст. л. овсянки, по вкусу паприку, имбирь и карри. Даю покипеть 15 минут, затем взбиваю блендером, добавив 150 мл сливок. Держу на огне еще 5 минут и подаю с гренками и сыром фета.

Анна Ивановна, г. Николаев

Фасоль по-японски

Нет ничего лучше молодой стручковой фасоли, особенно для таких людей, как я, – которые регулярно пытаются похудеть. Блюда из нее некалорийны и хорошо усваиваются. Хоть в них и поменьше белка, чем в зрелой фасоли, но зато полным-полно витаминов и микроэлементов. Стручковая фасоль содержит витамин С, полезный для сосудов, витамины А и группы В, клетчатку, очищающую кишечник. Еще я люблю фасоль за то, что в ней много цинка – это вещество незаменимо для красоты волос и кожи, а также для хорошего зрения. Фолиевая кислота помогает репродуктивной системе, а магний и калий – сердечной мышце.

Самое простое и сытное блюдо, которое я готовлю из молодой фасоли, – это стручковая фасоль по-японски, которую я делаю на кунжутном масле. 2 ст. л. масла выливаю на сковородку, выкладываю 2 большие горсти нарезанной фасоли и жарю ее 10 минут, (если фасоль старая, то готовить придется дольше – до мягкости). Снимаю с плиты, заливаю 1 ст. л. соевого соуса и мариную в таком виде 5 минут. Выкладываю на тарелку и посыпаю 1 ч. л. жареного кунжутного семени.

Татьяна Юрьевна Шун, г. Великий Новгород

Ох уж эти нервы!..

Рис. А. Жигадло

Быть агрессивным – это скверно. Предлагаемый тест поможет разобраться, насколько вам присуща агрессия, и заодно задуматься, не стоит ли прямо сейчас попытаться начать учиться владеть собой в любой стрессовой ситуации.

За ответ «да» ставьте 5 баллов, а за ответ «нет» – 0.

1. Легко ли вас вывести из терпения?

2. Уверены ли вы в приоритете грубой силы над логикой?

3. Трудно ли вам удержаться от ссоры, если вы с кем-либо категорически не согласны?

4. Любите ли вы хотя бы иногда делать что-то назло другим?

5. Вы бываете грубы?

6. Начинаете ли вы стучать кулаком по столу, если вас что-то выводит из себя?

7. Считаете ли вы, что окружающие завидуют вам?

8. Есть ли в вашей жизни кто-то, кого вы по-настоящему ненавидите?

9. Вам нравится зло высмеивать людей?

10. Вы считаете, что детей за провинность нужно наказывать физически? Признаете ли возможность физических наказаний вообще?

11. Замечали ли вы, что бываете неприятны окружающим?

12. Вы любите смотреть фильмы ужасов, боевики, триллеры?

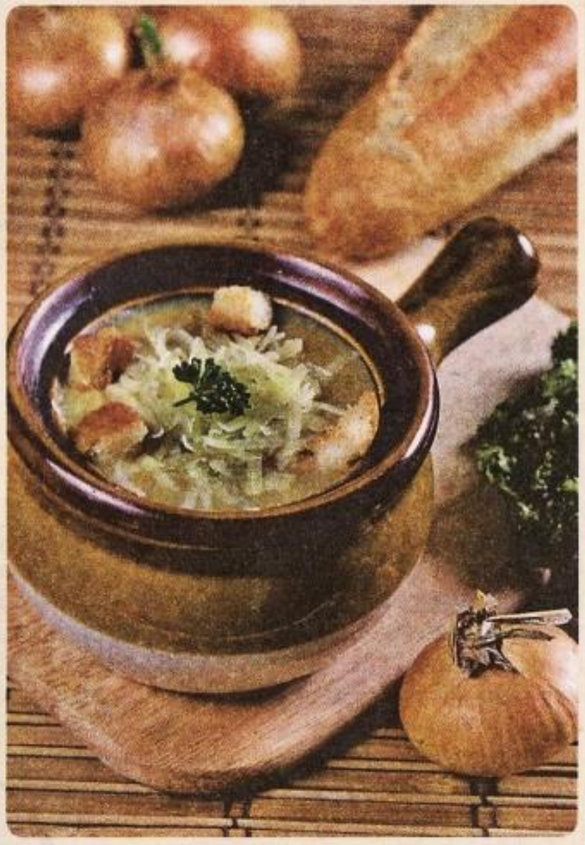
13. Вы когда-нибудь впадали в такую ярость, что разбивали или ломали какие-нибудь предметы?

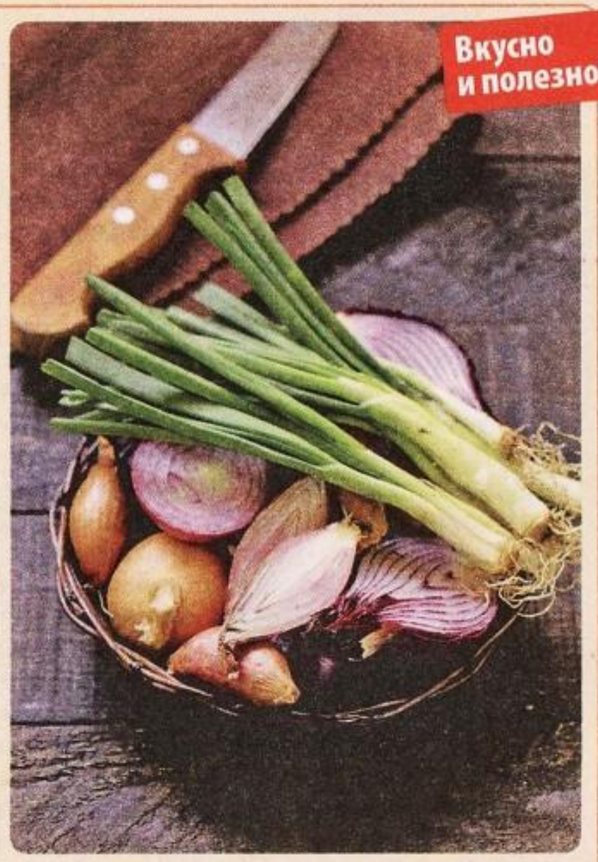
14. Считаете ли вы, что применение смертной казни в нашей стране следует снова разрешить?

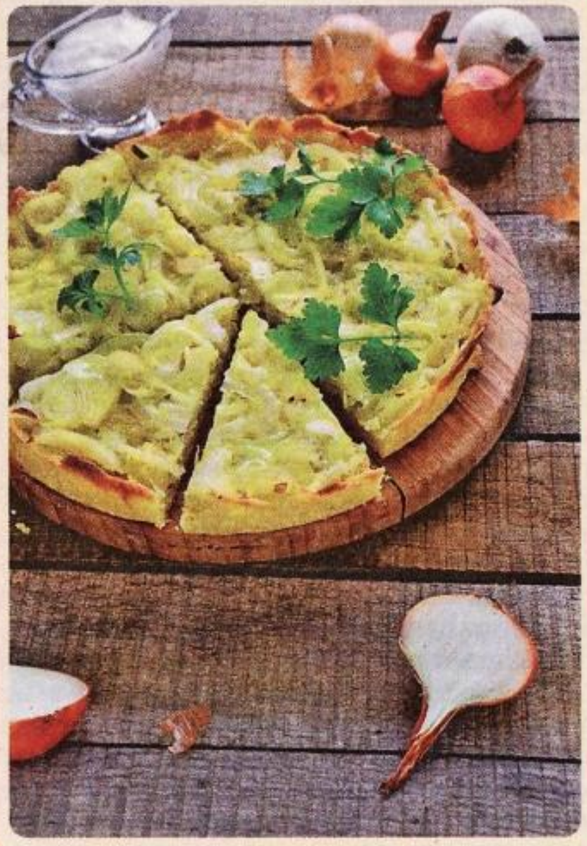
Подведем итоги

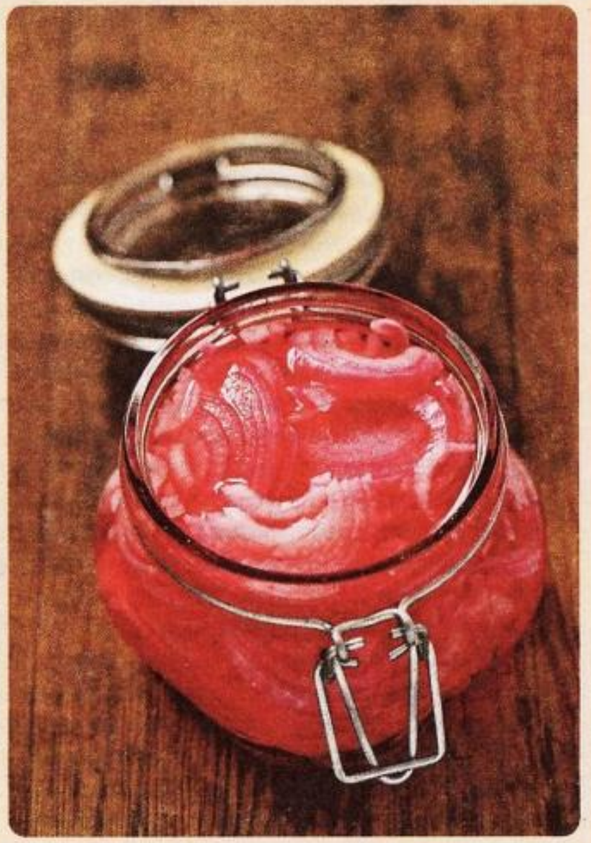
● **0-25 баллов.** По всей видимости, вы относитесь к разряду доброжелательных людей и склонны верить в благородство окружающих, в доброту, любовь и справедливость. Правда, вам, возможно, не дано легко привлекать других к реализации ваших целей, а ваше умение владеть своими эмоциями и чувствами нередко сочетается с недостаточной уверенностью в себе, подчинением мнению окружающих. Поэтому вы можете становиться объектом чьей-либо агрессии. Не позволяйте же другим садиться себе на шею! Повышайте степень самооценки!

● **26-70 баллов.** Чем больше сумма набранных баллов, тем больше вы склонны к агрессивным выпадам и потере самоконтроля. Содержание и форма ваших высказываний, а также сопутствующие им мимика и жесты, нередко свидетельствуют о намерении жить, не сдерживая своих инстинктов, а то и прямо навредить другим, душевно ранить их. Так называемое резание правды в глаза в вашем случае лишь проявление агрессивности. То же самое и с вашими негативными оценками знакомых и даже близких вам людей. Подумайте, так ли уж конструктивно ваше поведение и не представляет ли оно опасности для вашего окружения и вас самих? Попробуйте объективно взглянуть на себя со стороны. Не пора ли ваши язвительность и сарказм заменить иронией и юмором?









Лук – древнейший друг человечества

● Лук за короткий срок восполняет потребность организма в аскорбиновой и никотиновой кислотах и эффективно защищает от сезонных простуд.

● Очищает печень от токсинов, если есть его в сыром виде с достаточным количеством воды. Можно сырой лук посыпать сахаром.

● Лук славится обилием витаминов группы В и калием. Регулярное употребление лука улучшает качество сосудов и повышает процесс кроветворения.

● Репчатый лук настоятельно рекомендуется мужчинам: его сок восстанавливает репродуктивную функцию и потенцию.

● Употребление сырого репчатого лука даже в небольших количествах омолаживает ткани мозга, в результате улучшается память, появляется позитивный настрой

● Лук замедляет процессы старения тканей. Овощные волокна без труда усваиваются организмом.

Суп здоровья

Лук репчатый – 800 г, овощной бульон – 1 л, мука – 1 ст. л., масло сливочное – 1 ст. л., соль, перец черный молотый – по вкусу, лавровый лист – 2 шт. Дополнительно: 2-3 ломтика батона и 100 г твердого сыра.

Лук нарежьте полукольцами переложите в сотейник с расплавленным сливочным маслом. Поставьте на слабый огонь, посолите и тушите, помешивая, пока лук не станет мягким и равномерно золотистым. Лук не должен высохнуть, он должен оставаться влажным. Вмешайте муку и потушите еще 1 минуту, влейте кипящий бульон или воду. Поперчите и добавьте лавровый лист. Доведите суп до кипения, убавьте огонь до минимума, варите 10-15 минут. Ломтики батона обжарьте на сливочном масле, подавайте с супом, посыпав хлеб тертым сыром.

Луковый суп можно подавать на завтрак – он очень питателен и в то же время легок для желудка.

Маринованные витамины

Лук репчатый крупный – 1 шт., вода – 100 мл, яблочный или обычный столовый уксус (9 %) – 3 ст. л.,сахар – 1 ст. л., соль – 1/4 ст. л.

В кипящей воде разведите сахар и соль, добавьте яблочный уксус (он намного полезнее обычного и не обладает такой концентрацией кислоты). Лук нарежьте кольцами и сложите в любую стеклянную или эмалированную посуду, залейте его горячей уксусной смесью и оставьте мариноваться до полного остывания воды (около 1,5 часов). Маринованный лук готов. При желании можно добавить в маринованный лук укроп, другую свежую зелень, тмин, клюкву или бруснику, горчицу в зернах, паприку, молотый перец, лавровый лист.

Кисловатые, немного пряные луковые колечки используются в приготовлении салатов, консервации и даже просто жарятся в панировке. Специфический запах после маринованного лука намного меньше, чем после обычного.

Французский пирог

Готовое слоеное тесто – 500 г, лук репчатый – 6 шт. Для соуса: сливочное масло – 150 г, яйцо – 2 шт., мука – 2 ст. л., молоко – 350 мл, твердый сыр – 200 г, растительное масло, соль, перец – по вкусу.

Лук очистите, нарежьте полукольцами, посолите и жарьте на растительном масле на медленном огне до готовности. Разогрейте духовку до 200°. Тесто слегка раскатайте и выложите в форму, сформировав бортики. Наколите вилкой, насыпьте гороха и выпекайте основу для пирога. Приготовьте соус: яйца разбейте в чашку и перемешайте. Растопите в кастрюльке сливочное масло, вмешайте в него муку, медленной струйкой влейте молоко, затем добавьте яйца и продолжайте мешать, чтобы получилась однородная густая масса. Когда соус загустеет, снимите с огня, добавьте тертый сыр, соль и перец по вкусу. На основу выложите лук, полейте соусом и запеките до золотистой корочки.

Душ на любой вкус

В санаториях часто вижу рекламу душа Шарко, циркулярного, веерного душа и др. Что они собой представляют? В чем их польза?

Ирина Дмитриевна Нестеренко, г. Москва

Лечебные души, которые используются в больницах и санаториях, позволяют воздействовать на тело струями воды различной интенсивности, температуры и давления. Они могут возбуждать или успокаивать нервную систему, снимать спазмы, улучшать обменные процессы, повышать защитные силы организма, тренировать сердечно-сосудистую и мышечную системы организма.

● **Циркулярный душ** – душ среднего давления. Представьте, на тело воздействует множество тонких горизонтальных струек, льющихся под повышенным давлением. Они подаются на участки вдоль позвонков и надплечий, боковые поверхности туловища, ноги. Циркулярный душ снимает переутомление и понижает давление (только на начальной стадии гипертонии). Он оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему, улучшает кровоснабжение кожных покровов.

● **Душ Шарко** – душ высокого давления. Он улучшает кровообращение, оказывает положительное влияние на центральную нервную систему и обмен веществ в организме, снимает напряжение мышц, эффективен в профилактике целлюлита и коррекции фигуры. Это душ «ударного» типа. Струя воды поочередно направляется на ноги, заднюю, переднюю и боковые поверхности тела снизу вверх сначала веерной, затем компактной струей. Для получения необходимого эффекта это повторяют несколько раз. При специальных показаниях живот массируют круговыми движениями по ходу толстого кишечника (компактной струей) по часовой стрелке. Избегают воздействия компактной струи на голову, позвоночник, молочные железы, половые органы. Температура воды в начале курса лечения 35-32°, в конце снижается до 20-15°. Продолжительность процедур варьируется от 1-2 минут до 3-5 минут, курс лечения – 10-20 процедур.

● **Веерный душ** получается при разбрызгивании струи воды с помощью специальной лопатки или пальцев. В результате он оказывает менее раздражающее действие, чем душ Шарко. Показания для этого душа те же, что и для душа Шарко.

● **Шотландский душ (контрастный)** оказывает тонизирующее действие, стимулирует кровообращение и питание в тканях, повышает иммунитет, эффективен при целлюлите. Если вы придете на такую процедуру, на ваше тело будут поочередно направлять струи горячей (37-45°) и холодной (25-10°) воды. Такую смену температур выполнят 4-6 раз в течение 3-5 минут.

● **Дождевой игольчатый и пылевой души** используются для тонизирующего воздействия на организм и улучшения кровоснабжения кожи головы. Они похожи на циркулярный душ и имеют те же показания.

● **Восходящий душ** позволяет проводить массажные, лечебные и очистительные процедуры сидящему пациенту. Он заключается в воздействии дождевым душем на область промежности. Показаниями к применению восходящего душа являются простатит, половая слабость, трещины прямой кишки, слабость мышц промежности с выпадением прямой кишки, геморрой, сексуальные неврозы, слабость анального сфинктера, гинекологические заболевания.

● **Душ Виши** по своему действию может напомнить вам сильный дождь. Это горизонтальный легкий массаж струями воды, который оказывает мягкое лимфодренажное действие, стимулирует, успокаивает, помогает бороться со стрессом.

На вопросы отвечает психолог **Любовь ИГУМНОВА**

Два лекарства для кожи

Какие психологические проблемы могут вызвать болезни кожи или просто временные нарушения: высыпание, покраснение, зуд? Как помочь своей коже сохранить здоровье и ухоженный вид?

Л.А. Андреева, г. Москва

Зачем нужна кожа? Она защищает ткани организма от нежелательных воздействий внешнего мира. И позволяет воспринимать окружающую действительность с помощью тактильных ощущений. Над этим вам и стоит поработать в том случае, если вас беспокоят болезни кожи, а также зуд, высыпания, гнойные прыщи и пр.

1 Проанализируйте как вы относитесь к миру. Скорее всего, вы думаете, что окружающие враждебно настроены по отношению к вам. А себя считаете слишком ранимыми. Но если вы здраво оцените все устрашающие вас угрозы, то окажется, что они надуманы. Большинство людей, с которыми вы общаетесь, не желают вам ничего плохого. Точно так же большинство веществ, которые попадают на вашу кожу, совершенно безобидны для нее. Поймите, что вы достаточно сильны, чтобы пережить любые случайные неприятности: оскорбления, ложь, ссоры и пр. А у кожных покровов и более глубоких тканей есть защитные механизмы, которые позволяют сохранять здоровье и восстанавливать поврежденные клетки.

2 Поразмышляйте над своими ощущениями, которые вы получаете через кожу. Например, замечаете ли вы, как приятны на ощупь разные ткани? Или как, заходя с мороза в теплое помещение, вы согреваетесь? Если вы не обращаете внимания на такие мелочи, то и во многих других случаях, наверняка, отказываетесь от собственных чувств и ощущений. Вам свойственно отвергать их и не принимать в расчет, считая значимыми только доводы разума. Но подавление эмоций очень плохо сказывается на вашем психологическом стоянии и физическом здоровье. По несколько раз в день спрашивайте себя: что я чувствую? И что бы это ни было (ощущение приятного запаха, интерес или скука, боль и т.п.), старайтесь усилить это чувство и насладиться им.

Тревоги и сомнения

Однажды я не полностью захлопнула дверь в квартиру. К счастью, никто чужой в нее не залез. Но у меня остался какой-то страх. Теперь я иногда возвращаюсь домой после того, как спустилась на пару этажей, и перепроверяю: закрыла ли я дверь, все ли в порядке. Слышала, что люди с неврозом так же поступают. Как не допустить развития этой болезни?

К.Т. Медведева, г. Владивосток

Есть такой термин: навязчивое состояние (и это необязательно невроз!). Каждый из нас периодически испытывает нечто подобное. Навязчиво и напевание в течение целого дня одной и той же песни, и прокручивание в голове одних и тех же мыслей. Прикусывание губ или карандаша, чересчур частое мытье рук имеет ту же природу. Как и курение, постоянные перекусы, зависание за компьютером.

Вас же беспокоит повторяющееся желание проверять, все ли в порядке с вашей квартирой, закрыта ли она от нежелательных гостей. Если вам мешает эта привычка, ответьте на несколько вопросов:

- С какими событиями это связано? Почему тогда – в первый раз – вы не до конца закрыли дверь? Была ли это просто невнимательность? Или вы были расстроены, обижены на кого-то из домашних, недовольны атмосферой в семье?

- Почему в тот момент вы перестали доверять себе и своей памяти?
- В каких ситуациях у вас обостряется желание проверять и перепроверять, все ли вы сделали, как надо? Вероятнее всего, это случается, когда вы испытываете тревогу.

Довольно часто невроз навязчивых состояний развивается именно у тех, кто склонен к тревогам. Это люди, которые живут в постоянном ожидании наказания за свои прошлые ошибки и грехи. Почему вам кажется, что жизнь должна наказать вас, лишив возможности попасть в собственный дом – место, где вы чувствуете себя в безопасности?

Постарайтесь простить себя за все то, что вы считаете своими проступками, которые до этого момента не давали вам покоя и заставляли ждать наказания.

Если ни на что нет времени

Я понимаю, что надо заняться собой: пройти курс лечения, походить на массаж, хотя бы дома делать гимнастику, а лучше записаться в фитнес-центр. Но ни на что не остается времени. На работе мне советуют поучиться тайм-менеджменту. Что это? И как применимо в моем случае?

Н.В. Яковлева, г. Казань

Большинству очень занятых, вечно спешащих людей не хватает не самого времени, а умения грамотно его распределять.

В этом помогают курсы тайм-менеджмента, где учат техникам управления временем, планированию, сосредоточению внимания на главных задачах и т.п.

Но вполне возможно и самостоятельно расставить приоритеты в своей жизни, благодаря чему мы откажемся от ненужных для нас задач, которые раньше ежедневно съедали у нас по несколько часов.

Когда мы действительно чего-то хотим, то удивительным образом находим и время, и все прочие возможности, необходимые для этого. А вот если говорим: «Извини, у меня нет времени», это либо вежливая отговорка, когда мы вполне осознанно отказываемся тратить силы и эмоции на что-то (или кого-то), либо бессознательное нежелание приниматься за то, что может не получиться или по другой причине доставить нам какие-то неудобства или даже болезненные переживания.

Если мы не находим времени, чтобы сходить к врачу, скорее всего, мы в целом не доверяем медикам, боимся их, не хотим лишний раз испытывать боль или тревогу за свое здоровье.

Когда с одних выходных на другие перекладываем встречу с друзьями или родственниками, хорошо бы самим себе искренне ответить на вопросы:

- Чувствую ли я этих людей близкими мне?
- Люблю ли я их?
- Что я на самом деле испытываю к ним?
- Как выстраивать с ними общение, чтобы это было для меня не неприятной обязанностью, а счастьем быть в кругу прекрасных людей?

Если нам не хватает времени на фитнес, уборку дома, полноценный отдых или еще на что-то, надо так устроить свои дела чтобы выполнять их с удовольствием. Полы и посуду мыть – под музыку, вид спорта выбрать не по моде, а по душе. На работу приходить с улыбкой и предвкушением, что сегодня можно что-то улучшить, сделать интереснее, попробовать нечто новое и посмотреть на плоды своего творчества.

Надо понимать: все, что мы любим, у нас получается быстро и легко. Оно не отнимает силы, а наоборот – дает нам дополнительную энергию.

Вопросы психологу о душевных проблемах присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Какая жалость полезна, а какая – опасна?

Жалость – явление неоднозначное. С одной стороны, человека без чувства сострадания мы считаем черствым и циничным. А с другой – тех, кто постоянно жалуется, за глаза называем нытиками. И стараемся их избегать. Итак, нужна ли жалость? И какой она должна быть по отношению к другим и к себе?

Поддержать или поругать?

Когда мы видим кого-то, кому плохо, мы испытываем сострадание. Но для чего надо переживать с другим человеком его негативные чувства? Кому от этого легче?

Понимание чужих мучений нужно, чтобы вызвать в нас желание помочь без корыстных целей и не ожидая, что потом этот человек тоже нас поддержит в трудную минуту. Мы подходим к нему и в меру своих возможностей стараемся его выручить или как минимум посочувствовать, чтобы ему стало легче эмоционально.

А теперь посмотрим: как мы жалеем самих себя, когда у нас случилась беда. Мы не сочувствуем и не ищем пути, как себе помочь. А только еще больше травим себе душу и вгоняем себя в депрессию.

Нам кажется, что мир несправедлив к нам, но и мы вели себя не лучшим образом.

Себя мы неизменно ругаем и критикуем. Выискиваем, что мы сделали неправильно, обвиняем в глупости и несмелости.

Почему к другим мы более лояльны, пытаемся оправдать и поддержать, успокоить и облегчить их жизнь, а себя в таких же ситуациях осуждаем, наказываем и усугубляем свои негативные эмоции?

Позволить себе быть неидеальным

Одно из главных правил жизни таково: относиться к себе надо так, как к близкому любимому человеку. Мы же не требуем от тех, кого любим, всегда быть идеальными, все делать без ошибок и никогда не совершать глупостей?!

Себе тоже можно и нужно позволить иногда проявить слабость (поплакать, не выполнить обычные обязанности, отпроситься на день с работы и не сделать ничего полезного). А потом «вытащить» себя из этого состояния жалости к себе. Порадовать чем-то, переключиться на нечто приятное. И вернуться к привычной жизни.

Также важно отказаться от постановки вопросов: «В чем я виноват? Почему это случилось именно со мной?» Вместо этого спросить у себя: «Что я могу сделать, чтобы помочь себе в сложившихся обстоятельствах? Как мне решить эту проблему?»

Кого не надо жалеть

Очень часто хорошие воспитанные люди попадаются в ловушку эмоциональных вампиров. Мы не можем отказать во внимании знакомому, который жалуется на свою беду. Выслушиваем его, что-то предлагаем, помогаем. У нас уже на исходе и нервы, и время, и силы. А он все страдает и страдает, но сам для улучшения своего положения ничего не делает.

В такой момент надо остановить себя от очередной попытки все решить за другого человека. И понять, что нашему знакомому не нужны ни помощь, ни выход из кризисной ситуации. Ему нравится (как бы это ни было странно) сам процесс мучений и роль жертвы обстоятельств. В чем причина? Жалоба на что-либо – это всегда снятие с себя ответственности за собственную жизнь: виноват кто угодно (будь то человек или неудачно выбранное время), но только не я.

То, что мы проникаемся состраданием и душевно болеем за него, эмоционального вампира совершенно не волнует. Даже наоборот – он и рад подпитываться нашей энергией.

Поэтому хватит растрачивать свои силы впустую. Лучшее, что мы можем сделать для того, у кого всегда все плохо, – перестать его слушать и сказать: «Ты сам виноват в своих проблемах». Да, это может показаться жестокостью и цинизмом. Но на самом деле это как раз то, что нужно нашему знакомому – понимание, что его жизнь – в его руках.

Знаете, есть такой принцип: не давать советов тем, кто этого не просит. Его стоило бы дополнить еще одним: не пытаться помочь тем, кто сам себе не помогает.

Заразны не только инфекции!

Бывает так: знакомые рассказали, как мучаются от артрита или мигрени. Мы их искренне пожалели. А к вечеру или на следующий день вдруг сами почувствовали такую же боль в суставах или голове, как нам описали. Как же так? Болезни наших знакомых не инфекции, которыми можно заразиться. Почему мы испытываем сходные симптомы?

Обращая повышенное внимание на беды и минусы человека (себя в том числе), мы в некотором роде унижаем его, делаем жалким. Гораздо лучше, когда мы замечаем чужие (и свои) положительные качества, достижения. Тогда именно они и будут усиливаться.

Все дело в жалости! Она воздействует на мозг чересчур сочувствующего человека и усиливает склонность к нарушениям, сходным с теми, которые ему подробно описывают собеседники.

Это важный минус такого чувства, как жалость. Есть у нее и еще одно негативное последствие.

Давайте посмотрим: кому принято сочувствовать? Страдающим, больным, бедным, обиженным, с какими-то очевидными недостатками. Обращая повышенное внимание на беды и минусы человека (себя, в том числе), мы в некотором роде унижаем его, делаем «жалким».

Разве это нужно нашим друзьям, супругам, родственникам? А нам самим?

Гораздо лучше, когда мы замечаем чужие (и свои) положительные качества, достижения во всех сферах жизни. Тогда именно они и будут усиливаться.

А на неурядицы не стоит обращать особого внимания: постепенно все проблемы решатся, черные полосы в жизни пройдут.

Верьте в справедливость

Когда мы вместе с кем-то сокрушаемся: «Как же такое могло произойти с тобой?», получается, что мы отказываемся верить в справедливость и видеть причинно-следственные связи. Например, выражаем несогласие с болезнью (а ведь мы многое не знаем об образе жизни другого человека), испытываем гнев на тех, кто как-то связан с несчастьями наших собеседников.

А вот если бы в такой момент мы могли посмотреть на все со стороны и объективно оценить происходящее, то поняли бы: все именно так, как и должно быть.

К примеру, сын простудился не без причины, а потому что сам же ходил без шапки в холодную погоду. И это даже хорошо: болезнь заставит быть умнее, и в следующий раз он оденется по погоде.

Если мы сможем не поддаться возмущению на мир, которое возникает в ответ на жалобу наших друзей, то увидим: жизнь очень гармонична и справедлива.

Ничего не происходит просто так. И из всего можно извлечь урок.

«Двадцать лет из-за артрита я испытывала сильные боли. В один прекрасный день я сделала потрясающее открытие, и моя боль исчезла...

...без специального лечения и без хирургического вмешательства».

Это интересно! Ученые подсчитали, что суставы пальцев рук в среднем в течение жизни сгибаются 25 миллионов раз.

Эксклюзив: история Екатерины Сидоренко (58 лет), домохозяйки и матери двоих детей.

«То, что я испытала, настолько невероятно, что я сначала боялась говорить об этом людям, которые, как и я, испытывали постоянную боль из-за артрита (ревматические боли в конечностях). Я ждала до тех пор, пока сама не убедилась в том, что боль не возвращается.

Прошло уже больше года с тех пор, как я живу без боли. Поэтому для меня очень важно рассказать всем, как я это сделала, – к моему удивлению, это самый простой способ в мире.

С двадцати лет я страдала от ревматических болей. У меня утром были такие опухшие руки и ноги, что я не могла одеться самостоятельно. Мне нужна была помощь даже для того, чтобы просто встать с кровати.

Я испытывала неописуемые боли в позвоночнике, коленях, ногах и руках. Я уже представляла себя в инвалидной коляске.

Пока однажды передо мной не встал страшный выбор: операция или инвалидная коляска...

Каждый день мне приходилось принимать сильные препараты, анальгетики и болеутоляющие. И это в течение двадцати лет.

Однажды я случайно услышала об экстракте мидии (в журналах все пишут об этом). Это на 100% натуральный продукт, который просто необходим всем страдающим от ревматизма и артроза. Он действительно приносит облегчение.

В тот же день я позвонила моей лучшей подруге Наде, чтобы поговорить с ней об этом. Мы давние подруги, и она очень хорошо знает мои ежедневные мучения. Поэтому я не удивилась, когда она перезвонила на следующий день. Она сказала, что говорила об этом еще с одной своей подругой детства, она фармацевт, и сказала, чтобы я зашла к ней в аптеку и узнала больше об этом. Она даже предложила мне продукт ***Остеофрост***.

Моя боль исчезла

В течение этих пяти дней я чувствовала, что ревматизм уходит из моего тела. В организме происходила реальная детоксикация. И через пять дней боль просто исчезла! У меня не осталось никаких проблем утром. Я могу сама подняться, одеться, и я чувствую себя в форме. Благодаря ***Остеофросту*** я впервые после двадцати лет не принимала анальгетиков. Я была взволнована и полна надежды.

Это произошло очень быстро, и вся моя жизнь изменилась

Он эффективен на 100%. Не только мои суставы, но и все мое состояние неуклонно улучшается. У меня опять появился вкус к жизни, и я радуюсь домашним делам. Жизнь прекрасна и удивительна».

Историю Е. Сидоренко записал диетолог Марк Ушкин.

Как это работает

С возрастом хрящевая ткань, находящаяся в наших суставах, утрачивает способность удерживать воду, ослабевает прочность соединительной ткани в суставе. Особенностью хондроитина является его способность сохранять воду в толще хряща в виде водных полостей, создающих хорошую амортизацию и поглощающих удары, что в итоге повышает прочность соединительной ткани.

Здоровый суставной хрящ

Уже миллионы людей – среди них врачи и диетологи – принимают ***Остеофрост***.

Остеофрост доступен эксклюзивно в России.

Остеофрост содержит экстракт мидии и зверобоя, которые имеют такие уникальные преимущества:

✓ **Экстракт мидии** – чистая вытяжка из мидии зеленогубой, стимулирующая образование коллагена и питающая хрящевую ткань.

✓ **Экстракт зверобоя** – натуральное вещество, эффективно ослабляющее боли.

НЕ СОДЕРЖИТ ДИКЛОФЕНАК

Терпите такую боль?

- ☐ Ревматическая боль
- ☐ Артрическая боль
- ☐ Подагра ☐ Другое

Ваша боль чаще всего ощущается в суставах и таких частях тела:

- ☐ В руках ☐ В ногах
- ☐ В спине

Пока Вы испытываете одну или несколько болей, прием ***Остеофроста*** – специально для Вас.

ОСТЕОФРОСТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РЕГЕНЕРИРУЕТ ВАШИ СУСТАВЫ

С возрастом в организме происходит износ хряща. Что приводит к его повреждению с последующим воспалением и боли. И это происходит все чаще и чаще.

Элементы Остеофроста встраиваются в хрящевую ткань и восстанавливают хрящ. Боль естественно уменьшается вплоть до полного исчезновения.

Телефон для заказов:
8 (495) 781-42-14

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (917) 563-99-90

Заказ по СМС и электронной почте
rusbetaprotect@gmail.com
просим высылать на указанный номер в следующей форме: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартира.
*Стоимость СМС и звонков согласно тарифам Вашего оператора связи.

*Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д. 17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. *Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. ** Гарантия. Если вы не будете удовлетворены результатом, верните нам препарата вместе с заявлением на возврат денег, мы вернем вам сумму, которую вы потратили на препарат (за вычетом почтовых расходов). Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. Реклама. Не является БАД и лекарственным средством.*

КУПОН ЗАКАЗА «ОСТЕОФРОСТА» БЕЗ РИСКА
Вышлите купон по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

☐ Да, я действительно хочу воспользоваться вашим уникальным предложением о начальном курсе, который поможет мне избавиться от боли и позволит поддерживать себя в форме. Если по какой-либо причине я не буду доволен(-на) результатом, я верну ***«Остеофрост»***, и мне будут возвращены деньги без каких-либо условий с вашей стороны**.

«Остеофрост» продается эксклюзивно в России.
Уникальное предложение: специальная скидка 40% для постоянных читателей журнала.

Отметьте квадратик рядом с курсом, который вы выбираете.

☐ **«Остеофрост», курс «Экстрасильный»,**
4 упаковки (60 дней) + 1 банка **«Формавит»** в подарок.
Цена: 3699 руб. Код продукта: 238 21 137.

☐ **«Остеофрост», курс «Интенсивный»,**
3 упаковки (45 дней) + 1 упаковка **«Спирулина»** в подарок.
Цена: 3199 руб. Код продукта: 238 21 138.

☐ **«Остеофрост», курс «Усиленный»,**
2 упаковки (30 дней).
Цена: 2299 руб. Код продукта: 238 21 135.

ФИО:.....
Индекс:.....Область:.....
Район:.....Город:.....
Улица:..... Номер дома: ..... Квартира:.....
Моб. тел.:.....E-mail:.....

Закажите «Остеофрост» на сайте: www.betaprotect.com

Реклама

Федор Добронравов: «Семья – самое главное»

Зрители обожают Добронравова – исполнителя самых разных ролей в телешоу «6 кадров». Но всенародный успех пришел к Федору Викторовичу после выхода на экран сериала «Сваты». Тогда артисту исполнилось 49 лет, и он считал, что работа – главное в жизни. А теперь, 8 лет спустя?

Инсульт на сцене

Федор Викторович – очень востребованный актер. На его счету более ста фильмов. Он играет в театре и гастролирует по стране с антрепризой. Возможно, именно такой плотный график работы привел артиста к трагедии.

На одном из антрепризных спектаклей партнерша Татьяна Васильева обратила внимание на то, что у Федора одна рука неожиданно повисла как плеть. Но он продолжал говорить текст как ни в чем не бывало. В антракте Васильева зашла в гримерку к Добронравову и попросила остановить спектакль. Однако артист отказался, считая, что нужно обязательно доиграть до конца. Сын Татьяны Васильевой Филипп, который тоже участвует в постановке, попросил Добронравова улыбнуться. И понял, что случился инсульт: улыбка оказалась не симметричной. Срочно вызвали скорую. Уже через несколько минут врачи оказали артисту первую помощь и увезли его в больницу.

На следующий день Федора перевезли в московский Институт скорой помощи им. Склифосовского. Вначале приняли решение бороться с болезнью медикаментозными средствами. Однако вскоре у актера онемела левая сторона тела и нарушилась речь. И это стало поводом прооперировать Добронравова.

Непоседливый больной

Врачи сразу предупредили Добронравова, что восстановление после инсульта – долгий процесс. И настоятельно рекомендовали позаботиться о своем здоровье, как бы он не спешил на работу.

Госпитализировали Добронравова 17 марта. А 1 апреля в Московском театре сатиры должна была состояться премьера спектакля «Где мы?», в котором у артиста одна из главных ролей. Федор Добронравов уверил всех, что готов выйти на сцену в премьерном спектакле. Однако одного желания оказалось мало, он еще был очень слаб. Дирекция театра отменила премьеру и заменила в репертуаре все спектакли с участием Добронравова. 6 апреля Федора Викторовича выписали из больницы на амбулаторное лечение. По расчетам врачей, оно должно было длиться не менее трех месяцев. Добронравову категорически запретили выходить на сцену, рекомендовали избегать малейших волнений. Но надо знать характер артиста. Очень скоро он заявил, что, вопреки болезни, отправляется на гастроли в Ульяновск. И все-таки вышел там на сцену местного драматического театра вместе с Татьяной Васильевой и Еленой Сафоновой в постановке «Ловушка для мужа».

Подвиг жены

Всю жизнь Федор Викторович живет с одной женщиной. Уже 35 лет. Поженились Федор с Ириной в юности. А знакомы они еще с детства.

– Познакомился со своей Ириной в танцевальной студии, – вспоминает Добронравов. – Тогда мы просто дружили, а роман у нас начался после того, как вернулся из армии. Практически сразу же сыграли свадьбу. Сначала жили в Таганроге, и там родился Виктор. Позже переехали в Воронеж, где появился на свет Иван. Затем я в поисках работы уехал в Москву. Жена поддержала. Целый год жили в разных городах и общались только по телефону.

Супруги Добронравовы вырастили двоих сыновей. Сегодня Иван и Виктор – тоже известные актеры.

– Когда был молод и считал, что работа – самое важное в жизни, семья отошла на второй план, – рассказывает Добронравов. – Жена напоминала: «Федор, у тебя семья, дети!» А мне казалось, что впереди ждет что-то большое и светлое. Осталось сделать небольшой рывок – и все. Надо только потерпеть.

В то тяжелое время артист играл по 30 спектаклей в месяц. А семья его не видела, все держалось только на супруге.

– Просил ее: «Подождем еще, потерпи, скоро все будет!», – вспоминает Федор Викторович. – Она терпела и мудро принимала мою позицию. Работала вязальщицей, посудомойкой, воспитывала детей. Плакала и говорила: «Сколько еще можно терпеть?» Я отвечал: «Еще чуть-чуть!» Она снова плакала и снова терпела. Именно жена сохранила нашу семью, которая могла развалиться. Ведь дальше так жить было нельзя.

Прошло время, дети выросли, произошла переоценка ценностей, и я понял, что семья – самое главное. Видимо, это понимание приходит с возрастом. Жена вынесла все испытания, и я благодарен ей за тот подвиг.

Снова в строю

Сегодня артист неохотно вспоминает об инсульте:

– Дела мои идут хорошо. Восстановился, все замечательно! Как было, так и есть, играю в спектаклях. Я вернулся, будто бы ничего и не произошло. Рассказывать о себе вообще не люблю, а о случившемся – тем более не хочется.

Федор Викторович вновь полностью погружен в работу. Дает по 5-6 спектаклей в месяц, как и прежде, много снимается и продолжает гастролировать. Нынешним летом в Беларуси начались съемки седьмого сезона «Сватов», где Добронравов, как всегда, искрометно играет Ивана Степановича Будько.

Актер очень любит свою семью – жену, сыновей и внучек Варвару и Василису. Хотя им обычно трудно собраться вместе.

– Семейные обеды организовать сложно, потому что у детей много работы, – вздыхает глава семьи. – С одной стороны, это приятно, с другой – начинает раздражать, ведь внучки меня уже не видят.

Болезнь артиста еще больше сплотила их всех, и дедушка стал все-таки чаще встречаться с внучками.

Если любишь, все стерпишь

Федор Викторович говорит, что жить активно, несмотря на болезни и другие проблемы, ему помогает профессия актера:

– Не занимайтесь этой профессией, если вы ее не любите. Потому что такого она не прощает. Если любишь, стерпишь все невзгоды, все годы без ролей, и за терпение воздастся сторицей. Я думал, что всю жизнь буду работать на заводе, как мои родители, и ничему другому не научусь. Но мечтал о сцене, и так сильно! Именно это, считаю, и помогло.

Когда-то Добронравов был и слесарем, и электриком, и сборщиком мебели. А по вечерам после рабочей смены выходил на любительскую сцену таганрогского ДК им. Ленина.

– Так продолжалось бы еще долго, если бы, провалившись в очередной раз в Щуке, не поступил в Воронежский институт искусств. Затем встреча с Аркадием Райкиным, и… пошло! Наверное, я должен был все пережить, пройти испытания.

Кстати, любимая профессия Федора Добронравова исцеляет не только его самого, но и зрителей. Однажды на гастролях к нему подошла женщина и с волнением сообщила, что ее ребенок не говорил с рождения и до 8 лет. А после просмотра «Сватов» мальчик заговорил!

Вспомним про морскую соль!

Морская соль – прекрасное средство для ухода за руками, ногтями. Ведь она содержит практически все необходимые микроэлементы!

● Прежде чем делать маникюр, я советую сначала сделать ванночку для рук. Растворите 1 ст. л. морской соли в стакане теплой воды и погрузите руки на 15 минут. Кожа впитает все необходимое, и ногти будут готовы к маникюру.

● Еще из морской соли получается отличный скраб для рук. Смелите ее в кофемолке вместе с сухими корочками мандарина, лимона или апельсина. Затем капните несколько капель эфирного масла лимона либо иланг-иланга (они отбеливают и укрепляют ногти). Осторожно потрите руки и каждый ноготь скрабом. Заодно пройдитесь и по локоткам. Смойте скраб и нанесите питательный крем.

Л. Щипкова, г. Омск

Оливковый шампунь

Время от времени надо давать нашим волосам отдыхать от химии. Мыло, шампуни, кондиционеры, к сожалению, содержат слишком много поверхностно-активных химических веществ, которые вредят и коже головы, и волосам.

Хотя бы раз-два в месяц лучше обходиться только натуральными средствами для мытья и ополаскивания волос.

Советую воспользоваться, например, таким рецептом.

Возьмите 1 желток, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. оливкового масла и 0,5 л светлого пива. Все смешайте блендером. Полученную смесь нанесите на волосы, подержите 30 минут, затем ополосните водой с яблочным уксусом. На 2 л отстоянной воды комнатной температуры достаточно 0,5 стакана 6%-ного уксуса.

Не бойтесь, что волосы не промоются. Кстати, для укладки вместо пенок и гелей тоже можно использовать светлое пиво. Волосы от такого «угощения» только лучше становятся.

Руслана Зинченко, г. Нижневартовск

5 минут – и вы в порядке!

Если вам нужно почти мгновенно освежить внешний вид, преобразиться за минимум времени, эта маска для вас. Она придает коже свежесть, снимает усталость. Кофейную гущу (гуща должна быть не сухой, а с некоторым количеством жидкости), оставшуюся на дне чашки, размешайте с 2 ч. л. молотого до состояния муки грецкого ореха. Наложите смесь на кожу лица легкими похлопывающими движениями, и оставьте на 10-15 минут, после чего смойте прохладной водой.

● Если же вы не торопитесь, то перед маской сначала используйте кофейную гущу для очистки лица в виде скраба. Кофейную гущу размешайте с 1 ст. л. йогурта. Нанесите на лицо и помассируйте в течение 1-2 минут, затем смойте прохладной водой. Такой скраб можно применять и при сухой коже, тогда вместо йогурта используйте жирные сливки или сметану.

● А по выходным растирайте все тело смесью кофейной гущи и морской соли. Никакого целлюлита не будет при условии, что вы откажитесь от всего лишнего в питании и будете регулярно растирать кожу. 50 г кофе в зернах смелите и смешайте с 30 мл масла из виноградных косточек и 100 г морской соли мелкого помола. Применяйте 1-2 раза в неделю с 5-10-минутным массажем проблемных зон. Завершайте процедуру по уходу за телом контрастным душем.

Алина Кузнецова, г. Москва

Крем сделайте сами

В холодное время года кожа особенно страдает от агрессивной окружающей среды, и кожа рук – в первую очередь. Самый лучший питательный крем можно сделать самим.

Смешайте ваш любимый крем для рук с небольшим количеством растительного масла, желательно нерафинированного. Можете использовать масла ши, кокоса, какао, авокадо, а также миндальное, персиковое или другое. Твердые масла (ши, кокоса, какао, манго) надо предварительно растопить на водяной бане. Количество масла может составлять половину от количества крема. И обязательно добавьте по нескольку капель масляного раствора с витаминами A и E.

Можно также в этот крем добавить натуральный пчелиный воск, предварительно растопив небольшой его кусочек на водяной бане.

С такими добавками крем станет более плотным и будет дольше защищать ваши руки. Впитывается он тоже дольше, но и эффект вы получаете заметный. Крем хорошо использовать на ночь.

Лариса Орехова, г. Краснодар

Творожная салфетка

Почти все молочные продукты действуют как естественные отбеливатели кожи.

Их можно использовать как основу для косметических масок, для умывания и других процедур. Но лучше немного похлопотать и приготовить специальную смесь из творога, пропитать ею салфетку и полежать с «живым» компрессом полчаса. И после 10 процедур вы себя не узнаете! Кожа станет упругой, ровной и посветлеет. А светлая кожа позволяет выглядеть гораздо моложе, делает лицо привлекательным и нежным.

Смешайте 100 г свежего творога с 1/4 стакана молочной сыворотки и 1/4 стакана свежеотжатого сока петрушки. Заранее вырежьте из марли салфетку 30×30 см, нанесите на нее толстым слоем творожную массу и наложите на очищенные лицо и шею.

Не забывайте увлажнять также и кожу всего тела. А чтобы она стала нежной, принимайте 2 раза в неделю ванну, добавляя в нее сухое молоко (1 чашка на ванну).

Екатерина Брагина, г. Челябинск

Омолаживающий эффект имбиря

Никогда не прохожу мимо витрины со свежим корнем имбиря. Обязательно покупаю и использую сразу же для согревающего чая с лимоном. А главное – делаю омолаживающую маску с имбирем.

Беру 1/2 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. пшеничных отрубей или зародышей пшеницы и завариваю кипятком, чтобы получилась густая масса, по консистенции похожая на сметану. Когда она немного остынет, добавляю 1 ст. л. сливок. Маску наношу на лицо и зону декольте на 30 минут.

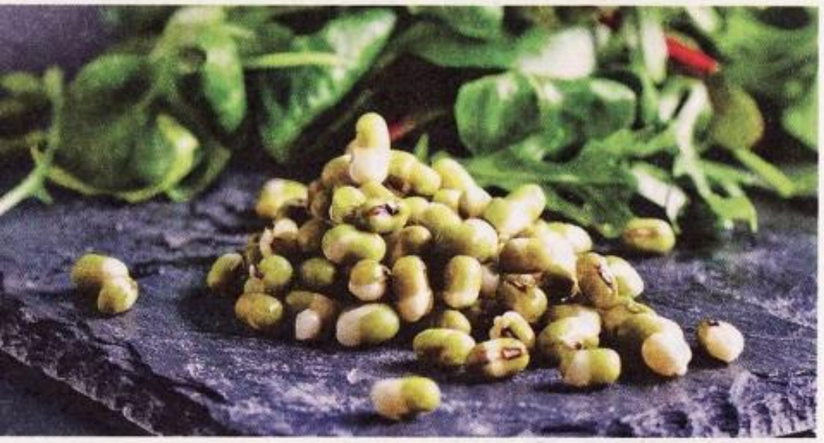
Если будете делать маску с имбирем впервые, лучше заранее проверить кожу на чувствительность. Натрите кашицей имбиря участок кожи на внутренней стороне запястье и посмотрите на реакцию.

Имбирь активно разогревает кожу, усиливает прилив крови к ее поверхности. В этом и кроется его омолаживающий эффект. Поэтому полезно использовать и эфирное масло имбиря. Можете добавлять его по 2-3 капли в свой крем и маски для волос. Масло продается в аптеках.

Оксана Лопатина, г. Краснодар

Здоровье – в рост!

Проростки – древнейшая целебная еда, которая обладает удивительной способностью избавлять от множества недугов. Пророщенные семена несут в себе огромный энергетический потенциал и заслуженно пользуются популярностью у всех приверженцев здорового питания.



Живые витамины

Когда врачи диагностировали у меня гастрит с пониженной кислотностью, я решила пересмотреть свое меню, чтобы ускорить выздоровление. С удивлением узнала, что пророщенные злаки ничуть не уступают лекарствам! Они насыщают организм живой энергией, стимулируют обмен веществ, восполняют витаминный и минеральный дефицит и помогают сохранить молодость. Проростки богаты витамином Е, который необходим для поддержания половой системы, нормального функционирования мышечных, нервных клеток и печени. Витамины группы В нужны для здоровья нервной, сердечно-сосудистой систем, мышц и органа зрения. Клетчатка выводит из организма токсины, стимулирует моторику кишечника.

Самое интересное, что в пищу можно употреблять росточки самых разных семян. И каждая разновидность будет по-своему полезна.

- **Чечевица.** Главный козырь ее проростков – огромное содержание (даже больше, чем в апельсинах!) витамина С. Они отлично подходят для профилактики гриппа и ОРВИ, повышают уровень гемоглобина в крови, дарят активность и работоспособность.
- **Соя.** Ее ростки богаты лецитином, который препятствует образованию желчных камней и холестериновых бляшек. А еще проростки улучшают память, мышление, внимание, потому что содержащийся в них холин способствует восстановлению клеток мозга и нервной ткани.
- **Брокколи.** Это один из самых антиканцерогенных овощей, а в ее проростках полезных веществ в десятки раз больше.
- **Миндаль.** Эти проростки содержат до 60% масел, богатых незаменимыми аминокислотами, а также витамины Е и В. Они улучшают зрение, помогают справиться с головной болью, выручат и при проблемах с кишечником.
- **Тыква.** Благодаря цинку укрепляет память, успокаивает, нормализует сон. Пророщенные тыквенные семечки повышают мужскую потенцию и эффективны для профилактики простатита.
- **Кунжут.** Его ростки – рекордсмены по содержанию кальция, которого больше, чем в сыре! Они укрепляют кости, ногти, восстанавливают зубную эмаль, полезны при артрите и остеохондрозе.
- **Расторопша.** Пророщенные семена расторопши обладают противовоспалительными и восстанавливающими свойствами. Полезны при заболеваниях печени. Самыми полезными являются проростки, у которых показались два первых листика.
- **Амарант.** Давшие всходы семена амаранта особенно полезны при сердечных заболеваниях, онкологических проблемах, применяются для профилактики атеросклероза, сахарного диабета и ишемической болезни сердца. Проростки чрезвычайно полезны для мужчин, так как они способны поддерживать их сексуальную активность на должном уровне.

Н.А. Смагина, г. Уфа

Лекарь лен

Уже не первый год я веду непримиримую борьбу с лишними килограммами. В числе моих главных помощников – семена льна. Причем, не простые, а пророшие. В них содержится большое количество масла, каротин, углеводы, ценные жирные кислоты (линолевая и альфа-линоленовая), которые участвуют в клеточном строительстве. Льняные росточки – природный профилактический и лечебный препарат при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Эффективны они и при дисбактериозе, аллергии, артритах и артрозах, атеросклерозе. Кроме того, они обладают общеукрепляющим действием и особо рекомендуются беременным женщинам.

Я проращиваю семена льна между слоями влажной марли. Всходят они неравномерно, поэтому, как только первые из них проклюнутся (примерно на вторые сутки после предварительного намачивания), всю порцию перекладываю в банку и убираю в холодильник, где прорастание продолжается.

Проростки имеют характерный пряно-горьковатый привкус. Кушаю их я по 1 ч. л. утром перед едой. Храниться они могут до 5 суток в холодильнике. Чтобы продлить этот срок до месяца, я смешиваю росточки с медом в соотношении 1:4 и убираю в холодное место.

Галина Ремизова, Московская обл.

Пшено полезно для почек

Последнее время многие мои подруги стали настоящими фанатками здорового питания. Увлекаются сыроедением, вегетарианством, кушают пророщенные злаки… Я тоже стараюсь контролировать свой рацион, но проростки рассматриваю все-таки не как еду, а как природное лекарство. Например, пустившееся в рост пшено замечательно оздоравливает почки и нормализует артериальное давление. Поэтому я регулярно провожу злаковую чистку.

Промытое пшено заливаю чистой водой, накрываю марлей и оставляю до тех пор, пока не проклюнутся ростки. На это требуется 2-3 дня. Пророшие зерна промываю, обсушиваю и варю на воде как обычную пшенную кашу. Кушаю вместе с клюквой каждое утро, не добавляя ни соли, ни сахара, ни масла.

В.С. Ступина, г. Арзамас

Сила цветка солнца

Круглый год выращиваю собственное «лекарство» из семян подсолнуха. Ростки этого злака регулируют холестериновый обмен в организме, что весьма важно для профилактики атеросклероза.

Взять 5 ст. л. сырых семян подсолнечника (сорт выбрать не элитный, а средний по всем характеристикам). Засыпать в банку и залить сырой водой так, чтобы покрыла их, а банку закрыть и поставить в темное место. Через сутки воду вылить, а банку снова закрыть. Еще через сутки аккуратно высеять проклюнувшиеся семечки в плошку с землей. Так они будут развиваться пять суток.

По истечении срока срезать ростки под корень, а то, что осталось в земле, с нею же и перемешать.

Зеленые проростки можно употреблять в сыром виде как самостоятельное блюдо или в виде добавки к каше или салату. Дневная норма – 50 ростков (в каждой столовой ложке их в среднем 10). Для выращивания можно использовать пластиковые контейнеры, а землю в них менять 2 раза в год.

Екатерина Ивановна Дудина, г. Саранск

Молодильные орешки

Я не вегетарианка, но мясо в своем рационе ограничиваю до минимума.

А чтобы не обделять организм белком, кушаю орехи. А предварительно я их замачиваю.

При контакте с водой возрастает питательная ценность орехов и семян, они становятся более усвояемыми и практически ничем не уступают своему свежему аналогу.

Также их вкус меняется на более сочный и сладковатый. Замачивая орешки и семена, мы их оживляем. В таком состоянии они намного превосходят «спящие».

А за 2 недели прорастания в воде их жизненная сила увеличивается в сотни раз!

Нежареные орехи или семечки нужно залить питьевой водой и оставить на несколько часов или на ночь (в зависимости от вида) при комнатной температуре. Утром промыть и слить воду. Ростков ждать не обязательно, так как простое замачивание уже запускает механизм прорастания.

Такой продукт можно хранить в холодильнике около трех дней.

Но если орехи промыть, тщательно просушить и поместить в контейнер с плотной крышкой, срок хранения увеличится до недели.

Евгения Валентиновна Хохлова, Московская обл.

Здоровье в тарелке

Несколько лет назад у мужа начались проблемы с желудком. Одним из элементов терапии стала диета. Поначалу мой гурман скептически отнесся к этой идее. Но оказалось, что существует множество вкуснейших блюд, относящихся к категории лечебных. Среди них – ростки горчицы. Они обладают приятным островатым вкусом и хороши как в натуральном виде, так и в салатах. Содержащиеся в них витамины, микроэлементы и минеральные соли нейтрализуют воспалительные процессы, возбуждают аппетит и усиливают выделение желудочного сока. Проростки горчицы богаты протеинами, липидами и витамином С, эфирно-горчичными маслами. Их рекомендуется кушать при нарушениях пищеварительной системы, заболеваниях легких и бронхов.

Н. Ивушкина, г. Омск

Полезнее гречки – ее росточки

Однажды я замочила горох на кашу и забыла про него. Спохватилась, когда горошины уже дали ростки. Я когда-то читала, что в таком виде злаки и бобовые еще полезнее. Вот и представился случай проверить это на практике!

С тех пор я стала специально проращивать зерна. Экспериментировала с самыми разными сортами. А самыми любимыми проростками у меня стали гречневые. Причем не из обычной темной ядрицы, а из необработанной зеленой гречки.

Они богаты рутином, укрепляющим стенки сосудов и капилляров.

Поэтому стоит кушать пророщенную ядрицу при гипертонии, варикозном расширении вен, тромбофлебите, геморрое, ожирении.

Такой продукт налаживает работу обменных процессов в организме, усиливает физическую и творческую активность.

А еще является натуральным антидепрессантом и дарит хорошее настроение, уверенность в себе.

Лучше всего гречневые проростки сочетаются с авокадо, орехами, фруктами (яблоками, бананами), сухофруктами.

В.Л. Нарускова, Ленинградская обл.

Примите к сведению!

Как правильно проращивать витамины

Многие мои знакомые принимают разрекламированные БАДы, выписывают через Интернет какие-то чудо-таблетки от ста болезней. А я полагаюсь на силу природы – вместо фармакологии доверяю заботу о своем здоровье проросткам.

Использую самые разные злаки (покупаю их в магазине здорового питания) и благодаря им могу похвастаться отменным здоровьем!

Проращивать семена несложно. Промываем их холодной водой, высыпаем тонким слоем в посудину с плоским дном, сверху накрываем марлей и заливаем водой комнатной температуры чуть выше уровня семян. Ставим в теплое темное место и следим за тем, чтобы марля оставалась влажной. Через 1-3 дня можно есть. Привыкать к «живым витаминам» нужно постепенно, к примеру, добавляя их понемногу в салаты, каши, первые блюда и закуски. Только промойте готовые проростки холодной водой, чтобы избавиться от резкого запаха. Ежедневная норма – 50-100 г.

Этот продукт не следует принимать при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Категорически запрещены проростки злаков при непереносимости глютена, проростки расторопши – при наличии камней в желчном пузыре.

Г.Е. Носова, г. Москва

Напиток из пшеницы

Подруга приохотила меня к полезным продуктам, таким, как пророщенная пшеница. Я не только готовлю из проростков каши, но и употребляю их в виде напитка под названием «реджувелак». Это тонизирующий напиток, содержащий необходимые пищеварительной системе дружественные бактерии, а также витамины и микроэлементы.

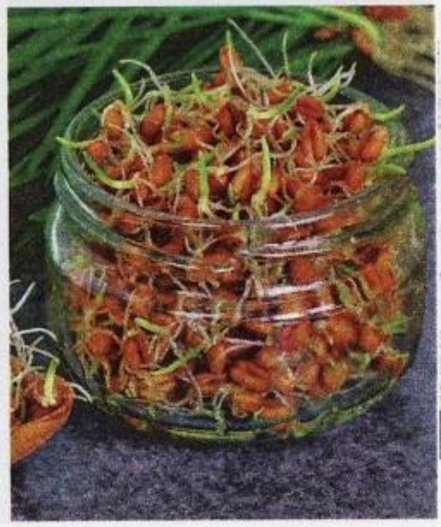
Обычно готовят его из пшеницы или гречки, но можно использовать и другие злаковые.

Реджувелак можно пить каждый день для омоложения и оздоровления организма.

2 стакана пшеницы замочить в 1 л воды на сутки. Затем слить жидкость и промыть злаки в большом сите. Оставить при комнатной температуре на 24 часа. Проращивать до длинных ростков нет необходимости. Выложить пророщенную пшеницу в блендер с небольшим количеством воды и хорошо смолоть. Массу выложить в чистую стеклянную тару, не заполняя ее доверху, и залить 2 л воды. Горлышко плотно закрыть марлей или тканью и оставить при комнатной температуре минимум на 48 часов. За это время каша со дна поднимется наверх, а потом снова опустится на дно.

В итоге содержимое банки расслоится на бежевые зерна, белый слой и почти прозрачную жидкость, а сверху будет совсем немного пены. Прозрачную жидкость аккуратно процедить в чистую стеклянную тару, закрыть крышкой, убрать в холодильник. Реджувелак может храниться в нем месяц.

Евгения Васина, Самарская обл.



Жемчужина Северной столицы

Как известно, в старину статус лавры получали монастыри крупные и значительные. Вот и Свято-Троицкая Александро-Невская обитель, отличавшаяся обилием храмов и роскошью построек, ставшая духовным центром Северной столицы, была удостоена этого звания.

По указу Петра I

На Руси монастыри имели большое значение, они всегда были солью земли русской. Одни из них создавались трудами праведных отшельников в пустынных местах. Другие возводились ревнителями Церкви вблизи городов как твердыни православия и культуры. Возникновение Александро-Невской Лавры, без сомнения, шло по второму пути. А идея строительства обители принадлежала Петру I.

По указу царя в 1710 году там, где в Неву впадала речка Черная, впоследствии переименованная в Монастырку, начали обустраивать мужской монастырь.

Место для обители, за которым закрепилось название «Виктори», было выбрано Петром I не случайно. Предание связывало его со славной победой князя Александра Невского, который со своей дружиной 15 июля 1240 года разгромил шведов.

На самом же деле знаменитая битва произошла на сорок верст выше по Неве, а непосредственно в «Виктори» была шведская крепость, которую в 1301 году захватил сын Александра Невского.

Именно здесь по указу государя в 1713 году построили первую Благовещенскую церковь – эта дата и считается днем основания обители.

Прикасаясь к прекрасному

Весь проект комплекса монастыря был разработан архитектором Доменико Трезини. Строительство продолжалось почти весь XVIII век и было завершено лишь к 1790 году.

А через семь лет великолепный монастырь получил статус лавры.

Обитель украшали 12 храмов, но ее «сердцем» стал Свято-Троицкий собор.

Храм поражал своей величиной. Длина его составляла более 70 м, ширина – более 40 м, а высота – около 65 м. Внутренняя отделка восхищала всех. В храме находились образы кисти Рубенса – «Воскресение Христа» и «Снятие с креста», а также «Благословляющий спаситель» ван Дейка и «Богоматерь с младенцем», выполненная Бассано.

Но главной святыней монастыря были, конечно, мощи благоверного князя Александра Невского. Их в 1724 году по велению Петра I перенесли из Владимира в новую столицу.

Имя Александра Невского было символом боевой доблести. Оно ободряло соотечественников накануне Куликовской битвы в 1380 году и во время страшного набега крымских татар в 1571 году. Считалось, что молитвенное обращение Ивана Грозного к блгв. Александру Невскому помогло взять Казань, а Петру I – победоносно завершить Северную войну.

почитание князя как святого. Известно много случаев исцелений от различных недугов, когда больные, искренне помолясь блгв. кн. Александру Невскому, получали помощь – разбитые параличом вставали на ноги, эпилептики избавлялись от припадков, слепые обретали прозрение.

Учение – свет

Нужно отметить следующее: Петру I были присущи крайне резкие взгляды на монашество. Его представителей он считал людьми, «чуждые труды поедающими».

Поэтому во времена правления Петра I число монашествующих было сильно ограничено.

Блгв. вел. кн. Александр Невский считается покровителем воинов – он надежно защищает тех, кто обращается к нему с молитвой о поддержке. Также верующие молятся перед иконой святого о том, чтобы приобрести мудрость, разрешить все проблемы и достичь поставленной цели.

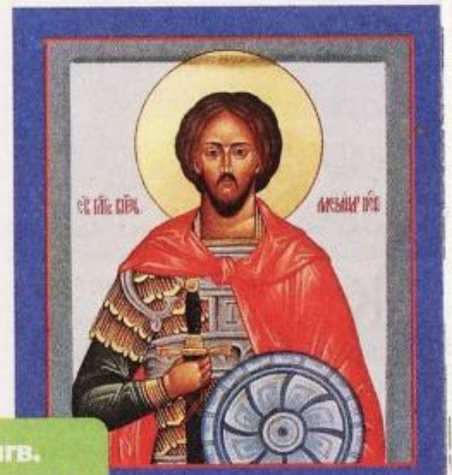
Причисление к лику святых

Нужно отметить, что канонизация Александра Невского состоялась намного раньше – в 1547 году, спустя 67 лет после его кончины. Известно, что перед погребением тело князя Александра положили в раку. По существующей традиции духовные отцы хотели разжать ему руку, чтобы вложить напутственную духовную грамоту. Но князь, как живой, сам простер руку и взял грамоту. Это потрясло очевидцев. И с тех пор началось

Некоторое время пострижение и вовсе запрещалось, а новые монастыри дозволялось строить с разрешения самого государя.

Кроме того, в 1724 г. Петр I издал указ, по которому следовало иноков занять ремеслами и земледелием, а особо одаренных обучать и готовить к высшим церковным должностям.

При монастыре были открыты школа, семинария, Духовная Академия, которые подготавливали первоклассные духовные кадры.



Икона блгв. вел. кн. Александра Невского

Память блгв. вел. кн. Александра Невского совершается: 06.12 (23.11 по ст. ст.), 12.09 (30.08 по ст. ст.).

С Академией связаны имена многих русских православных подвижников. Некоторое время ее ректором был святитель Феофан Затворник. Здесь учились св. прав. Иоанн Кронштадтский и будущий патриарх Московский и Всея Руси Тихон. Здесь в предреволюционные годы духовником обители был иеромонах Серафим Вырицкий.

На благо людям

И в Александро-Невской обители Петр I частично претворил в жизнь свою идею «утилитарного» использования монашества для служения миру. Здесь были учреждены госпиталь, типография, исправительное заведение для принудительного лечения пьяниц и приют. И там должны были трудиться все иноки монастыря.

После 1917 года монастырь был упразднен. К счастью, время атеистического лихолетья миновало. И ныне Лавра, как и прежде, является одним из самых больших православных центров.

Крестное знамение – мощная защита

Когда мы осеняем себя крестным знамением, то ограждаем себя щитом от козней злых духов. Все ли мы делаем это правильно? Увы, в любой церкви можно заметить, как верующие накладывают на себя крест наспех. Порой их движения рукой напоминают игру на балалайке. А бабушка всегда поучала меня: «Не нужно торопиться – старайся, чтобы не было суеты ни в душе, ни в движениях».

Еще она всегда перед трапезой читала молитву, крестилась и осеняла крестом пищу и воду. Тогда я принимала это как должное, не задавая вопросов «Зачем?» и «Почему?». К счастью, сейчас наука пытается разгадать некоторые тайны. Исследования, проведенные на базе лаборатории медико-биологических технологий одного НИИ, стали сенсацией. Ученые доказали, что крестное знамение, как и сильная молитва, изменяет свойства воды и продуктов. Получается, что за древним обычаем крестить пищу скрыта практическая польза! И это великое чудо может происходить буквально каждый день!

Поэтому нужно чаще употреблять крестное знамение – оно защитит в опасностях, поможет в испытаниях, труде!

Е.И. Кудрин, г. Санкт-Петербург

Для удачного замужества

Наверное, все одинокие представительницы женского пола мечтают о том, чтобы найти настоящую любовь, создать семью. И в Библии написано, что «нехорошо человеку быть одному». Поэтому нужно просить Божией помощи в поисках спутника жизни! Мало того, существуют святые, к которым нужно обращаться в этом случае, всегда веря в то, что молитва будет услышана. Выбирайте своего ходатая перед Богом – того, который вам по душе, – и пламенно молитесь!

Я, например, очень часто обращаюсь к вмц. Параскеве Пятнице. Она считается покровительницей семейного очага. Ей всегда молились девушки на выданье – чтобы поскорее выйти замуж и по любви. И юноши не отставали – обращались к вмц. Параскеве, просили найти хорошую невесту. И вмц. Параскева помогала – в обретении семьи, в деторождении, в домашнем хозяйстве.

Впервые я увидела икону, на которой была изображена вмц. Парасева, в Троицком соборе Александро-Невской лавры. Икона древняя, необыкновенная, к которой сразу потянуло. Служащая храма сказала: «Около этой иконы девушки обычно просят себе женихов». Я подумала: «Может, и мне св. Параскева Пятница поможет?» И как же я была удивлена, когда приятные перемены в личной жизни начались сразу же.

Ирина Петровна Соломатина, г. Медвежьегорск

МОЛИТВА БЛГВ. КН. АЛЕКСАНДРУ НЕВСКОМУ

О святый благоверный княже Александре! Призри милостивно на ны, недостойныя рабы Божии (имена), и исходатайствуй нам житие тихое и безмятежное, и к вечному Царствию шествие неуклонное твоим предстательством устрой нам, да сохранит нас Господь Бог Своею благодатию в мире, здравии, долгоденствии и всяком благополучии в долгайшая лета, да присно славим и благословим Бога в Троице Святей славимаго, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне, присно и во веки веков.

Фотогалерея

Любимая икона

Когда я оказываюсь в Троицком соборе Александро-Невской лавры, непременно прохожу влево от алтаря и останавливаюсь перед удивительной иконой. Прекрасный лик Богоматери светел и чист, от него невозможно оторвать глаза.

Это – Невская «Скоропослушница». Цепочки и крестики под стеклом – знаки благодарности, которые говорят о том, что многие люди получили помощь.

Икона прославилась тем, что каждому, кто обращается к ней с молитвенной просьбой, она очень быстро помогает обрести желаемое. Вот конкретный случай из жизни моей приятельницы Кати. Ей предстояли сложные роды.

Врачи решили делать кесарево сечение, но перед родами выяснилось, что Катя не перенесет операцию. Ситуация критическая.

И тут Кате посоветовали обратиться к «Скоропослушнице». Она молилась от всего сердца, заказала молебен, сняла с себя дорогие украшения и преподнесла их в дар святому образу. А через несколько дней Катя самостоятельно (без операции) и успешно разродилась здоровым малышом.

Е.И. Жакова, г. Луга

Еще не все потеряно

Мы с сыном жили скромно, но дружно. И вдруг Игорь «подсел» на наркотики. Жизнь, казалось, рухнула. Начались чудовищные будни. Каждый день был наполнен ложью, переживаниями. Но самое страшное – ощущение безысходности!

Пять лет мы безуспешно ходили по врачам, психотерапевтам, лечили сына в больницах. Его попытки начать новую жизнь ни к чему не приводили.

И вот мы случайно узнали о центре «Воскресение» при Александро-Невской лавре. Пришли туда. Сразу попали на беседу со священником, который внимательно нас выслушал, долго разговаривал с сыном.

Игорь начал посещать центр, а мы всей семьей ходили на молебны перед иконой «Неупиваемая Чаша» в Никольском храме лавры. А потом сын получил направление на дальнейшую реабилитацию в православный загородный центр, который находится в пос. Саперное при храме Коневской иконы Божией Матери.

Поистине Божия благодать царит в этом месте. Там лечат душу. А основа реабилитации – воцерковление и труд.

Сын изменился, порвал с наркотической зависимостью.

Низкий поклон батюшкам и всем людям, совершающим благое дело по спасению оступившихся подростков!

Не теряйте надежду! Здоровья вам, радости и всего самого прекрасного!

Людмила Ивановна Аникина, г. Санкт-Петербург

Благовещенская церковь

Церковь Божией Матери «Всех Скорбящих Радости» (Надвратная)

Феодоровская церковь

Никольская церковь

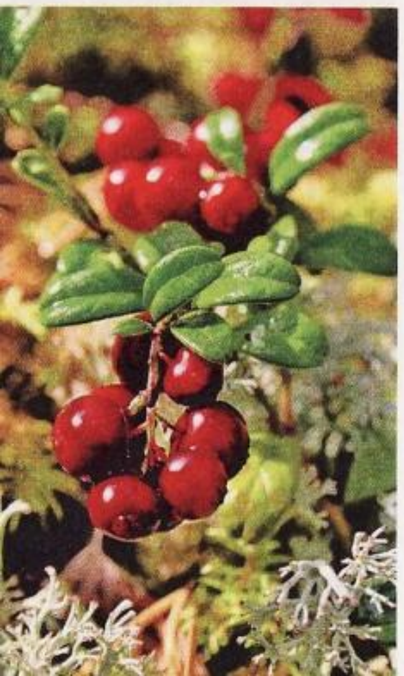
Толокнянка: мы знаем о ней не все!

Растение это называют и медвежьей ягодой, и медвежьими ушками. Листики действительно напоминают по форме медвежьи уши. А ягоды, похожие на брусничные, и правда едят медведи, а также рябчики с куропатками. Витаминный допинг! Толокнянка популярна во многих странах благодаря своим целебным свойствам. Но мы знаем о ней далеко не все.

Специалист широкого профиля

Говорят же о терапевтах «врач общей практики». По аналогии назову лекарственное растение толокнянку специалистом широкого профиля. Ведь ее применяют не только для лечения почек или цистита. Она «умеет» гораздо больше.

Очень полезное растение, если использовать его грамотно, то есть, не превышая дозировку и длительность приема. Иными словами, когда лечишься толокнянкой, нельзя жадничать. Тогда она безопасна. Сразу хочу предупредить: используется только трава или молодые побеги. Ягоды толокнянки людям, в отличие от медведей, категорически противопоказаны, ими легко отравиться.



Многие, кто интересуется народной медициной, имеют представление о целебных свойствах толокнянки. И сразу отмечают ее возможность противостоять заболеваниям «нижнего этажа» – циститу, воспалениям почек. В России толокнянкой всегда лечили эти недуги и даже выводили песок, почечные камни. Попутно избавлялись от отеков. А еще ее применяли при диарее, недержании мочи, некоторых венерических заболеваниях. Также известно, что она останавливает кровотечения, помогает справляться с простудой и вирусными инфекциями. Но не только! У прибалтов, например, толокнянка – первое средство для нервов.

Повторюсь, что очень важно не превышать дозировку и сроки лечения. Максимальный курс – 20 дней. И еще, если вы решили поддержать больные почки, избавиться от воспалений мочевыводящих путей, придется изменить рацион. Во время лечения сократите количество белка и включите побольше вегетарианских блюд. Чтобы целебная сила толокнянки не ушла впустую, предварительно нужно сделать анализ мочи. Если повышена кислотность, надо ее нейтрализовать: перед каждым приемом снадобья выпейте стакан воды с 1 ч. л. соды.

Расскажу, как можно приготовить настой.

● Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной в кофемолке сухой травы. Настаивайте 15 минут. Процедите, долейте теплой кипяченой водой до первоначального объема и принимайте по 1 ст. л. через 40 минут после еды 3-5 раз в день.

● Возьмите 1 ч. л. растертых сушеных листьев толокнянки, залейте 2 стаканами холодной воды и оставьте на 12 часов. Затем нагрейте, подержите 5 минут на огне без кипячения и процедите. Принимайте так же, как и первый настой.

Это эффективные мягкие средства от цистита и других воспалений. Лечите ими уретрит, простатит, успокаивайте нервы, оздоравливайте почки и весь организм. Толокнянка справляется и с заболеваниями желудка, кишечника. Она помогает при хронических колитах, гастритах и запорах, изжоге и язвах.

Иван Александрович Мятликов, г. Вологда

Сбор от цистита

От воспаления мочевого пузыря, мы, к сожалению, не застрахованы. Когда со мной такое произошло, даже не смогла найти причину. Не простужалась, на холодном не сидела, на сквозняках не находилась. Но к вечеру почувствовала резь внизу живота.

Мама сразу же приготовила мне сбор: по 2 ст. л. листьев толокнянки и грыжника, по 1 ч. л. сушеной петрушки и чистотела. Смешать, измельчить в кофемолке или ступке. Залить смесь 250 мл кипятка и настаивать 1 час. Профильтровать и принимать 3 раза в день по 1/4 стакана.

Спать пришлось с пластиковой бутылкой, наполненной горячей водой. Она должна быть приятной температуры. Бутылку надо поместить между ног. Травяной сбор и тепло делают свое дело быстро. Но лечиться надо терпеливо и не менее 7 дней. Зато потом можно забыть о цистите, если беречь себя, не переохлаждаться и не допускать воспалений.

Дарья Овчинникова, г. Волгоград

Косметика из толокнянки

В наше время можно купить готовую косметику с экстрактом толокнянки: и шампунь, и кондиционер для волос, и разные средства по уходу за кожей.

Но я предпочитаю сама заготавливать толокнянку. Сушу листики и делаю с ними домашние средства.

Например, очищающую маску для лица, после которой кожа заметно свежеет, молодеет. Попробуйте и вы!

Возьмите 1 ч. л. сушеной толокнянки и залейте 100 мл кипятка. Прогрейте в течение 20 минут на водяной бане, затем остудите, процедите и добавьте в отвар 1 ст. л. косметической глины. Размешайте в однородную массу и нанесите на лицо на 15 минут. Смойте теплой водой и смажьте кожу кремом. Проведите курс из 3-4 процедур.

И обязательно используйте отвар толокнянки для косметического льда.

Вероника Брагина, г. Псков

Чем полезна толокнянка?

1. Действует как антисептик, борется с воспалительными процессами в органах, снимает напряжение с мускулатуры.

2. Эффективное мочегонное, отличное лекарство для почек, желудка, кишечника. Это растение – и лекарь, и косметолог, так как содержит арбутин – природное мочегонное, галловую кислоту – мощнейший антиоксидант, гидрохинон – омолаживающее соединение, а также флавоноиды, дубильные и другие ценные вещества.

3. Травяные сборы с толокнянкой – проверенное средство при заболеваниях печени и пищеварительной системы.

4. Тибетские лекари отварами толокнянки поили больных гастритом, а примочками с ней лечили раны и кожные воспаления.

5. Отвар толокнянки иногда употребляют при астме, так как он улучшает состояние при нехватке кислорода.

6. Экстракт толокнянки помогает успокоить раздраженную кожу и снять воспаление, чистит поры и убирает черные точки, отлично отбеливает и освежает цвет лица. То есть это замечательное растение незаменимо в домашней косметике.

Касатик мой

Касатик – это ирис, лекарственное растение. Цветами я любуюсь, а корни использую для здоровья.

Отвар корневищ касатика чаще применяют как вяжущее, противовоспалительное, тонизирующее и мочегонное средство. А меня больше интересуют его отхаркивающие и обволакивающие свойства. Лечу им заболевания верхних дыхательных путей. Но и на слизистые оболочки пищеварительного тракта касатик действует благотворно. После бронхита, перенесенного более трех лет назад, время от времени страдала от кашля.

Спас меня настой из корней касатика: 2 ст. л. измельченного сырья заливала 1 стаканом воды, настаивала 8 часов и принимала в течение дня по 1 ст. л. через час после еды.

Знаю, что в тибетской медицине этот настой используется и как общеукрепляющее средство. Такой красивый лекарь – касатик!

Мария Михайловна Торопова, г. Тобольск

Простуду и грипп лечу иссопом

Как-то во время простуды у меня начался кашель, который оказался затяжным. Теща лечила иссопом, приговаривая, что это лучшее средство. Пил ее лекарства и вдруг понял, что не только кашель исчезает. Здоровье возвращается буквально не по дням, а по часам.

С тех пор и простуду, и грипп лечу только так. Иссоп обладает антисептическим, отхаркивающим, спазмолитическим, потогонным свойствами. И, кстати, успокаивает, а еще улучшает пищеварение. Вот рецепты с ним.

- Настой: 1 ч. л. травы на 1 стакан кипятка. Настоять 2 часа и процедить. Принимать по половине стакана 3 раза в день до еды.
- Положить в эмалированную посуду по 1 ст. л. травы иссопа, анисовых семян, фенхеля, изюма. Добавить 3 мелко нарезанных плода инжира и залить 1 л горячей воды. Довести до кипения и варить на медленном огне до тех пор, пока вода не выпарится наполовину. Оставшуюся массу протереть через мелкое сито и, пока она теплая, и добавить 4 ст. л. меда. Готовую смесь переложить в стеклянную банку. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. Сразу не глотать, а держать во рту, медленно рассасывая. Особенно помогает при первых симптомах простуды – болях в горле, заложенном носе.

Валерий Курков, г. Нижний Новгород

Спокойной ночи с пустырником!

Бывают у меня периоды, когда нарушается сон. Уснуть просто невозможно, несмотря на усталость. Никогда не принимаю таблетки, а сразу же завариваю пустырник – самое лучшее успокаивающее средство.

Особенно хорошо он действует на женщин – избавляет от плаксивости, раздражительности.

Еще один секрет: пустырник не только благоприятно влияет на нервы, но еще и замедляет старение. Правда, понижает артериальное давление, и это важно учитывать, если оно у вас и так низкое. Его полезно смешивать с ромашкой, мятой, мелиссой или валерианой.

Я пью такой настой: 1 ст. л. пустырника заливаю 0,5 л горячей воды (иногда в термосе) и настаиваю не менее 30 минут. Процеживаю и пью по 0,5 стакана днем и вечером через 1 час после еды. Дня 3 – и конец тревогам, бессоннице!

Людмила Быстрова, г. Челябинск

Еще раз про цикорий

Все слышали, что еда должна быть лекарством, и наоборот. Только не придаем этим словам значения. По крайней мере, до тех пор, пока не начнутся проблемы со здоровьем. Не лучше ли заблаговременно позаботиться о здоровье?

По примеру родителей год назад я начала ежедневно пить по стакану растворимого напитка из корней цикория. Его продают во всех магазинах, и в аптеках тоже можно купить. Цикорий – очень полезное для здоровья растение. Рекомендую его для профилактики многих заболеваний, для поддержки организма, особенно людям с повышенным уровнем сахара в крови.

По вкусу напоминающий кофе, этот напиток немного улучшает аппетит, усиливает обмен веществ, действует как желчегонное, мочегонное, успокаивающее, общеукрепляющее и даже ранозаживляющее средство.

Пожалуй, не стоит пить его в период обострения гастрита или язвенной болезни желудка. Остальным очень советую: просто попробуйте! Разницу в самочувствии почувствуете уже через неделю.

Галина Сергеевна Лапшина, г. Оренбург

«Тройчатка» от конъюнктивита

Конъюнктивит – очень неприятная болезнь, и случается она всегда неожиданно. Что делать, если утром, проснувшись, вдруг не открыть глаза из-за воспаления?

Я делаю так: беру по 1 ч. л. цветков бузины черной, лепестков василька синего, травы очанки прямостоячей, заливаю сбор 1 стаканом кипятка и настаиваю 1-2 часа. Затем тщательно фильтрую. Ватные диски опускаю в теплый настой и прикладываю к векам. Повторяю 5-6 раз в день.

Кроме примочек, обязательно перед сном делаю теплые компрессы с таким настоем. Лечение помогает очень быстро.

Наталья Марченко, г. Череповец

Чабрец – друг мужчин

Есть отличное средство для лечения и профилактики мужских болезней, таких как простатит, аденома. Это чабрец.

Полезно пить чай, в состав которого входят еще и другие знакомые нам растения.

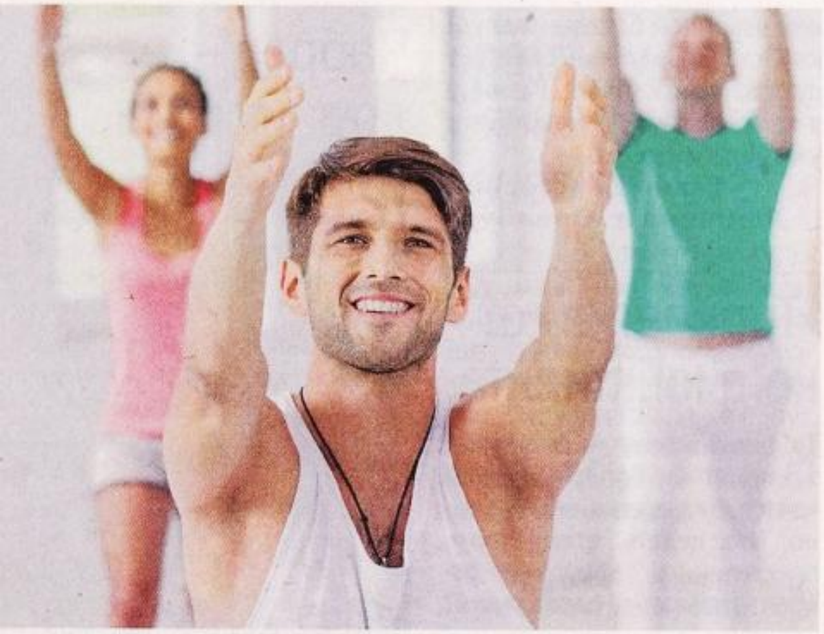
Насыпьте в термос 2 ст. л. чабреца, по 1 ст. л. душицы и мяты. Залейте 1 л горячей воды и оставьте на ночь, а на следующий день пейте этим настоем больного.

Чабрец пусть будет основой, а другие компоненты полезно менять: берите шиповник, зверобой, липовый цвет.

Очень полезны для здоровья ванны с чабрецом, а также растирания тела маслом. Оно стимулирует биологически активные точки, ускоряет все обменные процессы в организме и наполняет энергией.

Масло чабреца можно приготовить и самим. Для этого залейте траву растительным маслом и настаивайте месяц или больше. Процедите и используйте на здоровье.

В.Г. Рябова, г. Липецк



Техника освобождения от гнева и обид

Психологи считают, что накопленная энергия гнева и злости разрушает нас изнутри, вызывая болезни, усталость и депрессию. Чтобы этого не происходило, надо уметь освобождаться от обид и отрицательных эмоций!

Моя жена – человек очень выдержанный. Это замечательно! Но, как это ни странно, в этом есть и минусы. У Кати очень сложная работа, нервная. Внешне она почти никогда не проявляет своего недовольства – даже если внутри у нее все кипит, то виду не покажет.

Но внутреннее раздражение накапливалось, накапливалось и, наконец, вылилось в болезнь – у Кати начались проблемы с кишечником (пища не усваивалась).

Где только Катя ни обследовала свой ЖКТ, но никаких отклонений не выявили. И в итоге лечение было направлено на приведение в порядок нервной системы. В медицине даже существует такой диагноз, как неврогенное расстройство пищеварения. В старину такое явление называлось несварением желудка. Как ни называй, а причина заболевания понятна – все от нервов.

И однажды Катя нашла простые упражнения, с помощью которых можно избавляться от отрицательных эмоций. Попробовала и поняла, что это эффективно. Теперь и я занимаюсь.

- Сделайте глубокий спокойный вдох и задержите дыхание на 2 секунды, после чего медленно выдохните. Повторите 10-15 раз. Представляйте, как с каждым выдохом из тела выходят остатки напряжения, гнева, раздражения.
- Сложить ладони перед грудью, затем, медленно выдвигая вперед то одну руку ладонью вперед, то другую, повторять слог «Мэ».
- Выполните резкие взмахи рук (как бы стряхивать с кистей липкую грязь или жидкость) и произносите слоги «Пху!» или «Бху!».
- Поставьте ноги на ширине плеч, руки согните перед грудью и начните имитировать движения боксера. На каждый выпад руки сквозь стиснутые зубы резко произносите «Хо!». Это упражнение называется «драчливый мальчуган», оно используется во многих восточных техниках, т.к. помогает быстро погасить вспышку гнева.
- Привстаньте на цыпочки и, потянувшись широко разведенными направленными вверх руками, громко произнесите «Э-э-э!» Это поможет избавиться от отрицательных эмоций и ощутить прилив спокойствия.
- Прижмите руки к груди на уровне сердца и, приговаривая на выдохе «Иш», выполните движения руками, как будто вы кого-то или что-то отодвигаете от себя.

В этой мини-гимнастике большую роль играют произносимые звуки. Некоторые из них неосознанно используются нами в минуту раздражения только потому, что помогают «выпустить пар». Например, когда мы сердимся на кого-нибудь, то часто говорим: «Ишь ты какой! Подумаешь!» И вот эти шипящие приносят облегчение нашей нервной системе.

Укрепляйте вашу нервную системы, тренируйтесь и будьте спокойны и здоровы!

И.Э. Лидерский, г. Пермь

Примите к сведению!

Су-джок – дело тонкое

С возрастом стала замечать, что при резких перепадах атмосферного давления сразу ухудшается самочувствие – сердце ноет, давление понижается, появляются вялость и депрессивные мысли.

Обратилась к врачу за советом. А в ответ услышала: «А что вы хотите? Годы дают о себе знать – сосуды уже не гибкие, плохо реагируют на внешние воздействия!»

Злоупотреблять лекарствами мне не хотелось, поэтому обратилась к народной медицине. Очень понравилась су-джок терапия. Название – мудреное, а суть методики – простая.

В переводе с корейского «су» – «кисть, а «джок» – «стопа». На руках и ногах есть особые биологически активные точки, которые напрямую связаны с внутренними органами человека. «Разогревая» эти точки, вы помогаете своему сердцу, головному мозгу, сосудам.

Лично меня подкупила безопасность применения данного метода. Стимуляция на руках или ногах определенных точек соответствия приводит к улучшению самочувствия, а неправильное применение никогда не наносит вреда – оно просто не срабатывает.

- Сначала при помощи тупого карандаша надо сделать точечный массаж вокруг ногтевой пластины на каждом пальце руки и ноги.
- Затем следует руками растереть все боковые поверхности пальцев.
- А потом карандашом нужно осторожно надавливать на точки в нижней части ладони (по линии, которая около запястья).
- После этого можно надавливать карандашом на точки, расположенные на подушечках больших пальцев рук.
- Затем проработать каждую ногтевую пластину, с силой надавливая на ее центр.

Если выполнять эти упражнения один-два раза в день, то особого толка не будет. Надо заниматься регулярно – по 5-6 раз в день.

И.И. Орлякова, г. Можайск

Тренируем вестибулярный аппарат

Тем, у кого слабый вестибулярный аппарат, приходится нелегко – каждая поездка в транспорте становится проблематичной. Но есть комплекс упражнений, который позволяет привести в порядок вестибулярный аппарат. И тогда вы сможете спокойно путешествовать, а также уверенно передвигаться и хорошо ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие в гололед (а это важно – вы не будете спотыкаться и убережетесь от травм).

- Положите на пол полоску бумаги шириной 5 см и длиной 2 м (полоску можно заранее сделать из кусочков газет, а перед занятиями прикрепить скотчем к полу). Пройдите прямо по полосе. На каждый шаг левой ногой выполняйте наклон головы влево, шаг правой ногой – наклон головы вправо.
- Задание усложняется: пройдите прямо, поднявшись на носочки и выполняя руками произвольные движения.
- Теперь пройдите по полоске на пятках. Следите, чтобы положение позвоночника было строго вертикальным (не наклоняйте корпус вперед).
- Попробуйте повторить все упражнения, но двигаясь спиной вперед или с закрытыми глазами.
- Затем поставьте стопы правой и левой ноги на одну линию, так чтобы носок упирался в пятку, и в таком положении находитесь 20-30 секунд.

Елена Владимировна Иванова, г. Малоярославец

Успокаиваем нервы

Учащенное сердцебиение, плаксивость, нарушение сна и аппетита, повышенная возбудимость, а при попытке заставить себя работать – головные боли и раздражение. Именно такими неприятными симптомами у меня проявляется осенняя хандра.

● Привести в порядок нервную систему мне помогают природные «лекарства». 1 ст. л. травы пустырника заливаю 1 стаканом кипятка. Настаиваю 3 часа в закрытой эмалированной посуде и затем процеживаю. Принимаю по 1 ст. л. 4 раза в день после еды.

● А еще хорошо зарекомендовали себя расслабляющие ванны. Нужно смешать по 1 ст. л. сухой измельченной травы пустырника, тысячелистника и корня валерианы. Растительную массу заварить 1 л кипятка, дать настояться и, процедив, вылить в горячую ванну. Принимать такие ванны по полчаса, периодически подливая горячей воды, чтобы температура была комфортной.

Мне хватает трех процедур, чтобы успокоить расшалившиеся нервы, вернуть работоспособность и здоровый сон.

Мария Платонова, Омская обл.

Падает зрение? Поможет массаж!

Когда я перешла на новую работу, пришлось больше времени проводить за компьютером. Спустя полгода заметила, что стала видеть гораздо хуже, чем раньше. Улучшать зрение решила при помощи простых упражнений, о которых рассказала моя мама. Кстати, ей 76 лет, а она читает без очков. Вот эти упражнения.

● Кончиками указательных пальцев массируйте точки у внутренних уголков глаз. Продолжайте массаж до тех пор, пока под прикрытыми веками не появится ровное черное поле.

● На мочке уха расположены основные точки, отвечающие за зрение. Возьмитесь за мочку большим и указательным пальцами и разминайте ее 10 секунд. Повторите эту процедуру 5 раз с небольшими перерывами. Массаж ушей хорошо снимает усталость и повышает остроту зрения.

● Кроме того, для профилактики возрастного ослабления зрения ежедневно массируйте пальцы рук и ног. Это улучшает кровоснабжение глаз, способствует повышению тонуса глазных мышц и эластичности хрусталика.

С.Н. Шагалова, г. Москва

Мускатный орех спасет от тромбоза

Для снижения вязкости крови многие используют аспирин, но ведь помимо пользы он приносит и вред. Поэтому фитотерапевты советуют в качестве источника салициловой кислоты использовать отвары листьев малины и черной смородины.

Это вещество содержится также во многих фруктах и овощах, однако в количестве, недостаточном для существенного воздействия на свертывание крови. Поэтому для профилактики тромбоза я применяю дополнительные меры.

Заливаю 0,5 л водки 100 г молотого мускатного ореха, настаиваю 21 день, ежедневно встряхивая, затем фильтрую. Употребляю настойку по 20-30 капель, разводя их в 1/4 стакана горячей воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Когда снадобье заканчивается, делаю перерыв на 10 дней и повторяю прием. Всего требуется провести 5 курсов.

Г.Ш. Трушина, г. Красноярск

Сало против жировика

Только несведущий человек может посчитать жировик простым дефектом кожи. На самом деле он доставляет огромные неудобства, и не только эстетические!

Когда у мужа на шее появилась липома, он не чаял, как от нее избавиться. Шишка была не очень большая, так что обошлись без операции. Выручило обычное сало! Из него готовится домашняя мазь, эффективная и простая в приготовлении.

Нужно перекрутить через мясорубку 100 г свиного сала или нутряного жира и 50 г очищенного чеснока. После этого массу следует растопить в кастрюльке на водяной бане. Смесь охлаждается, накладывается тонким слоем на жировик, а сверху закрывается капустным листом. Закрепляется компресс шерстяным или пуховым платком.

За несколько лечебных процедур жировик у мужа исчез, как и не бывало.

Ирина Петровна Шамашева, Архангельская обл.

Лечение дымом

В нашей семье в сезон гриппа мы очень часто используем хвойные окуривания.

Делается это просто: лапки хвойных деревьев надо сложить в чугунную сковороду и поджечь. Важный момент! Они должны быть свежими, иначе будут не дымить, а гореть. Всего трех веточек достаточно, чтобы продезинфицировать целую комнату. Особенно эффективна эта процедура, если в доме присутствует больной человек.

А еще временами используем дым веток можжевельника – это отличное средство от головной и зубной боли.

Татьяна Иващенко, Пензенская обл.

Дышать – значит жить

Существует множество способов укрепления здоровья. Но вот беда – многие из них слишком сложны в исполнении или требуют финансовых затрат. Я же хочу поделиться с читателями самым элементарным методом продления жизни.

В его основе – принцип особого дыхания, разработанный древними индийскими целителями. Попробуйте его и вы!

Уделяйте хотя бы 2-3 минуты в день выполнению следующего упражнения: делайте глубокие длинные вдохи через соломинку от коктейля. Нужно аккуратно вставить ее наконечник в ноздрю и слегка прижать пальцем, чтобы воздух поступал только через трубочку.

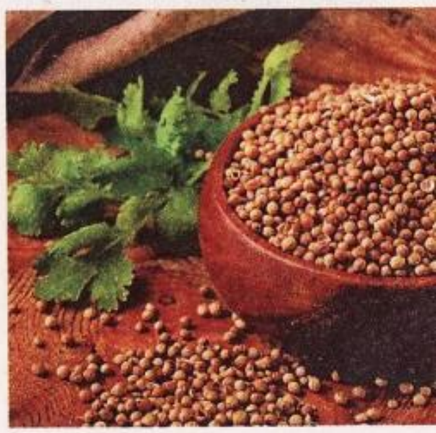
Такая дыхательная гимнастика позволит вам дышать более глубоко, что, в свою очередь, улучшит работу и мощность легких, замедлит пульс и снизит артериальное давление. А в итоге – оздоровит весь организм, укрепит иммунитет и подарит позитивный настрой.

Инна Кучкова, г. Москва

Специальный настой

Очень люблю кориандр, с удовольствием выращиваю его на своем участке. Добавляю ароматную зелень и семена во многие блюда, а еще использую эту специю, когда возникают проблемы со здоровьем.

Настой сухих семян – очень действенное лекарство. Выпитый вместо чая, он избавляет от болей в животе,



устраняет отрыжку и уменьшает проявления аллергии. А еще напиток из кориандра обладает мощным антимикробным эффектом, поэтому с успехом применяется для лечения конъюнктивита.

Чтобы снять воспаление и устранить чувство жжения под веками, полезно промывание глаз крепким настоем кориандра. С этой целью 1 ст. л. семян завариваем в 1 стакане кипятка. Спустя полчаса настаивания и остывания до приемлемой температуры состав для промывания глазного яблока готов.

Наталья Сабурова, г. Россошь

Инжирные «пилюли»

Чтобы поддерживать вес в норме, приходится ограничивать сладости в рационе. На помощь в этом случае приходят фруктовые шарики, которые незаменимы в качестве перекуса. Они нормализуют пищеварение, надолго сохраняют ощущение сытости и вдобавок богаты витаминами.

Нужно измельчить и смешать 100 г сушеного инжира, 100 г изюма, 0,5 ч. л. молотого имбиря или 0,5 ч. л. мускатного ореха. Скатать из получившейся массы колбаску и нарезать ее сантиметровыми кружочками. Хранить в плотно закрытой таре. Съедать по 1-4 кусочка в день.

В.Н. Долматова, г. Тюмень

Лечат ягоды

Хочу поделиться рецептом эффективного (и очень вкусного!) противовоспалительного сбора на основе целебных трав, ягод и меда. Он поможет вам существенно ослабить любые воспалительные процессы – от боли в горле до заболеваний внутренних органов и боли в суставах. Кроме того, это прекрасное общеукрепляющее средство.

Необходимо смешать 1 ч. л. измельченных листьев брусники и 1 ст. л. измельченных ягод, добавить 2 ст. л. сушеных ягод малины и 1 ч. л. высушенной травы душицы. Целебный сбор следует залить 500 мл кипятка, укутать и настаивать в течение 2-3 часов, после чего процедить.

Принимать отвар следует по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды, добавив предварительно дольку свежего имбиря и ложечку натурального меда.

Ксения Шаврина, Тверская обл.

Сладкий анальгетик

Если вы долго работаете в одном положении и мышцы шеи напряжены, нарушается кровообращение, возникает спазм сосудов и, как следствие, головная боль. Избавиться от нее можно и без таблеток.

- Нужно заварить крепкий зеленый чай, добавить в него 1/3 ч. л. корицы и щепотку мяты. Выпить и немного полежать с закрытыми глазами. Вот только этот рецепт противопоказан гипотоникам, так как мята понижает давление.
- Усиливает действие целебного напитка «сладкая» повязка. Приготовьте сахарный раствор: в 1 стакане холодной воды размешайте 2 ст. л. сахара. Смочите салфетку в растворе и положите на лоб. За 30 минут головная боль проходит.

Наталья Голосова, г. Иркутск

Утро вечера мудренее

Уже не первый год я увлекаюсь восточной медициной, в частности, йогой жестов. Успехи, конечно, пока скромные, но кое-какой положительный результат имеется. Легко просыпаться по утрам и вставать в хорошем расположении духа мне помогает мудра ушас (рассвета). Она приводит в равновесие гормональную систему, концентрирует сексуальную энергию. Независимо от возраста ее использование придает живость уму, повышает творческий потенциал, дарит ощущение удовольствия от жизни.

Нужно сцепить пальцы так, чтобы большой палец правой руки лежал на левой. При этом слегка надавливать на большой палец левой руки. Женщинам следует так сомкнуть пальцы, чтобы большой палец правой руки находился между большим и указательным пальцами левой руки. Слегка надавливать на него большим пальцем левой руки.

Чтобы быстрее прогнать сон, пока я еще лежу в постели, смыкаю руки в мудру рассвета и кладу их под голову. Затем делаю несколько глубоких и энергичных вдохов, широко открываю глаза и рот, вдавливая локти назад в подушку. При выдохе расслабляю все мышцы. Повторяю 7 раз.

Ольга Рудина, Омская обл.

Компрессы от кашля из картошки

В осенне-зимний период простудиться или подхватить грипп очень легко. Независимо от того, сухой у вас кашель или влажный, лечить его необходимо, ведь игнорирование данного недуга может привести к острому бронхиту. Я знаю, как вылечить кашель за рекордное время. Для этого понадобится ингредиент, который вы наверняка найдете у себя на кухне – обычная картошка!

- Следует перед сном сварить 4 средние картофелины в мундире, растолочь с кожурой, добавить 3 ч. л. соды, 1 ч. л. меда. Хорошо вымесить массу и слепить 2 лепешки. Завернуть их в чистые тряпочки и поместить больному на спину между лопаток и на грудную клетку. Лепешки не должны обжигать. Укутать больного. Остывающие, но еще теплые лепешки снять, вытереть тело насухо и уложить больного под одеяло.
- Сварить картофель в мундире, горячим растолочь. Выложить массу на ткань, наложить на грудь до горла, сверху укутать. Оставить, пока не останет.
- Отварить 4-5 картофелин, не очищая, и размять. Добавить 1 ст. л. разогретого меда, сделать лепешку. Завернуть ее в полотенце и положить на грудную клетку на всю ночь. Желательно на следующий день не выходить на улицу.

А. Безматерных, Калужская обл.

От ушибов и гематом

Когда сын записался на секцию самбо, мне пришлось нелегко, пока не нашла действенное средство от

синяков. С каждой тренировки он приходил со свежими ушибами, которые требовали лечения. Вместо аптечных препаратов я использовала домашние мази, изготовленные из вполне обыденных продуктов. И помогали они ничуть не хуже!

- Натереть на мелкой терке красную свеклу, слегка отжать сок, смешать кашицу с натуральным медом в пропорции 2:1. Толстым слоем выложить смесь на синяк. Накрыть капустным листом (по площади он должен быть больше гематомы), полиэтиленом, льняной салфеткой и закрепить повязкой.
- Развести водой картофельный крахмал до состояния гутой кашицы и смазать больные места толстым слоем.

А.Р. Карушина, г. Ростов-на-Дону

Дорогие читатели! Если у вас есть опыт лечения разных болезней, поделитесь со всеми. Может быть, кому-то вы спасете жизнь. Пишите нам по адресу:

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Здоровье – это труд

Убежден, что здоровье – это ежедневный труд. Раньше, когда что-то болело, сразу принимал таблетки.

Постепенно из нормального человека я превратился в активного потребителя фармацевтической продукции. Причем лекарства назначал себе сам либо пользовался советами окружающих. И чем старше становился, тем хуже себя чувствовал. То голова болела, то суставы ломило, то спину простреливало. А простуда одолевала без конца. Начал прихрамывать, располнел. И это в 52 года!

Однажды заметил, что жена стала стесняться выходить со мной на люди. Она-то была в форме. Все предлагала разные книги и газеты на тему здорового образа жизни. Пришлось читать. Меня не заставишь очищать печень маслом или кишечник клизмами. Все-таки не первый день на свете живу и имею свою точку зрения. Но потом нашел кое-что действительно интересное.

Человеческий организм – уникальная самоочищающаяся и саморегулирующаяся система, в которой предусмотрены все механизмы противостояния болезням. Это можно понять на примере воздействия плацебо. Масса доказанных случаев, когда больные исцелялись «пустышками», заменяющими сильнодействующие лекарства. Прочитал даже о том, как хирурги с помощью плацебо помогли пациенту избавиться от боли в колене при повреждении хряща. Сделали ему поверхностный разрез кожи, сымитировав операцию и наложив швы, дали какие-то витамины под видом лекарств... И больной выздоровел. Только через два года сообщили, что он участвовал в эксперименте. Вот какая сила в нас имеется! Меня это потрясло, и с тех пор в случае необходимости просто не мешаю организму восстанавливаться.

При насморке больше не закапываю в нос никакие капли. Слизь нужна для того, чтобы вывести токсины. Первые три дня стараюсь ничего не есть. Либо совсем чуточку, например чай с лимоном и сухарем. Зато пью много воды. Она выводит все вредное. Так же себя веду и при гриппе. Правда, уже лет 8 им не болел. Если першит горло, полощу его соленой водой. Если возникает необходимость, использую травяные настои. Само собой, никаких антибиотиков при обычной простуде!

Сложнее было справиться с болью в коленном суставе. Но поверив однажды в силу убеждения, не хотелось разочаровываться. Что значит – не мешать организму восстанавливаться? Не надо ему вредить. Понятно же, что нагрузка на ноги и позвоночник тем сильнее, чем больше вес. А когда он выше нормы на десяток килограммов, разве можно быть здоровым? Вот с чего надо начинать многим из нас: все параметры организма должны соответствовать возрастным нормам. Давление подскакивает? Худей! Сердце слабое? Тренируйся! Холестерин высокий? Ешь то, что полезно!

Знаем, но не делаем, потому что это труд. А ведь как просто и практически бесплатно! Народная медицина на то и народная, что люди все проверяли веками. Главное – результат: ничего не болит, и планов столько, что дух захватывает. Трудитесь ради здоровья.

Николай Городецкий,
г. Нижний Тагил

Примите к сведению!

Бросайте курить!

Сам курил лет тридцать. В один прекрасный день вдруг почувствовал, что если не брошу, то дышать не смогу, и бросил. К тому времени кашель и сиплое дыхание для меня были в порядке вещей. Жена переживала. А тут на радостях решила взять шефство и предложила первый делом почистить легкие, чтобы было легче забыть о пагубной привычке. И это сработало: чем чище становились легкие и бронхи, тем меньше хотелось их снова коптить сигаретным дымом, хотя тяга к курению еще оставалась.

Первый месяц регулярно пил настой из душицы и фиалки. Он стимулирует реснитчатый эпителий дыхательных путей и помогает вывести слизь, разные отложения.

Рецепт: по 1 ст. л. фиалки трехцветной и душицы залейте 0,5 л кипящей воды и настаивайте 1 час, накрыв полотенцем. Процедите настой и пейте теплым 2-3 раза в сутки.

Если регулярно принимать этот настой, легкие очистятся от смол и мокроты даже без отхаркивающего эффекта.

Чтобы избавиться от слизи в легких, пил еще перед сном стакан теплого молока с каплей хвойного эфирного масла.

Простые средства, но отлично помогают забыть о курении. Я доволен, что дышу свободно и больше не отпугиваю окружающих застарелым запахом табака.

Всеволод Сафин,
г. Казань

Масляна головушка...

Нельзя назвать себорею такой уж большой проблемой, однако она часто мешает жить. Несколько лет страдала от этой неприятности, но нашла несколько действенных средств. Они регулируют выделение кожного сала на голове.

- Простое, но эффективное средство – обычная сода: 1 ст. л. на 1 стакан теплой кипяченой воды. Втирайте этот раствор в кожу и волосы за 1 час до мытья.
- Хорошо помогает и луковая шелуха. Приготовьте из нее темно-коричневый отвар. Возьмите побольше шелухи и сварите ее в 1 л воды. Дайте остыть, процедите и ополосните голову после мытья. Волосы укрепляются, перхоть пропадает.
- Советую ополаскивать голову и раствором яблочного уксуса: 1-2 ст. л. на 1 л воды.
- Полезно втирать в кожу сок алоэ. Если бабушка его готовит, я пользуюсь. Распределяю по всей длине волос. Сушу голову без фена.

И еще один совет: никогда не стоит мыть голову слишком горячей водой.

Марина Скворцова,
г. Нижневартовск

Здоровые сосуды – всегда!

Отец мой живет давно и практически не болеет. Не могу сказать, что он ярый приверженец здорового образа жизни. Однако многим молодым людям даст фору по части силы, выносливости.

Сам он считает, что все это благодаря подвижности и неприхотливости в пище. И когда я пожаловался на высокий холестерин, который, как известно, ведет к склерозу, отец быстро привел меня в форму.

Буквально заставлял курсами принимать два средства.

1 Сок репчатого лука с медом смешать, взяв по 1 стакану, и принимать до еды или между приемами пищи 3 раза в день. Курс лечения – 3 недели, при необходимости – до 2 месяцев.

2 Состав смеси для омоложения сосудов: по 20 г омелы белой и тысячелистника; 50 г цистозейры бородатой (морской водоросли). Залить стаканом кипятка 1 ст. л. смеси на 2 часа, процедить и пить понемногу в течение дня. Курс – 7 недель.

Этого оказалось достаточно, чтобы больше не волноваться по поводу анализа на холестерин.

В. Бочкарев,
г. Семипалатинск

Чем «подкормить» суставы?

В холодное время суставы чаще болят, особенно на перемену погоды. Есть множество рецептов лечения, и я их постепенно на себе пробую. Что-то помогает, что-то нет. Но чем бы мы ни лечились, нужно еще и питать суставы полезными веществами, постоянно «подкармливать» их изнутри.

Мне помогает чудо-напиток: по 1 стакану (250 мл) воды, натурального апельсинового сока и овсянки; 100 г измельченного миндаля; 2 ч. л. желатина; по 1 ч. л. натурального меда и порошка корицы. Отварите овсянку в течение 10 минут, оставьте ее в стороне на некоторое время, а затем добавьте все остальное и смешайте в блендере. Выпейте половину утром, половину вечером. И так – 15 дней подряд, а потом – по мере необходимости, но в межсезонье обязательно.

Можете хранить напиток в холодильнике в герметичном контейнере. Хорошо встряхивайте его перед использованием.

В.А. Гаврилов, г. Мурманск

Укачивает в автобусе? Есть выход!

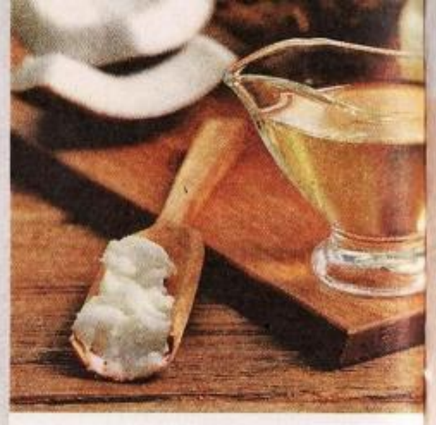
Что-то случилось с моим вестибулярным аппаратом. Не могла ни летать в самолетах, ни ездить в автобусах. Даже в поезде часто плохо себя чувствовала.

Пила таблетки перед поездками, запасалась имбирем, на некоторое время этим и спасалась. А недавно начала курс приема народного средства. Уже стало полегче. Надеюсь, оно поможет мне забыть о своих страхах перед поездками.

Нужно приготовить лекарственный сбор: по 1 ч. л. листьев гинкго, донника; имбиря, солодки, дягиля, листьев мяты перечной и семян тмина. Все измельчить, смешать и залить 0,5 л воды. Прокипятить на слабом огне 3 минуты и дать настояться 10 минут. Процедить и пить 3 раза в сутки по 1/4 станана отвара в течение 3 недель между приемами пищи. Перед следующим курсом лечения сделать недельный перерыв.

Проверю эффект уже через неделю, но чувствую уверенность. Думаю, все будет хорошо.

Людмила Сергеевна Лапшина, г. Краснодар



Как отбелить зубы

Нашла рецепты, которые помогают очистить зубы от налета и зубного камня домашними средствами. Решила убедиться, насколько это действенно, и убедилась: все работает!

Надо купить органическое кокосовое масло. Оно должно быть твердым. Это масло не содержит фтора и лучше, чем зубная паста, очищает не только зубы, но и всю полость рта. К тому же укрепляет десны. Вот рецепты с ним.

- Растопить 1 ст. л. кокосового масла, остудить до температуры тела и полоскать им рот в течение 20 минут. Не глотать! Выплюнуть и промыть рот теплой водой. Делать это перед сном.
- Дважды в неделю чистить зубы пастой, которую придется приготовить самим: растопить 1/2 стакана того же кокосового масла, размешать в нем 2 ч. л. пищевой соды и 20 капель мятного эфирного масла. Сложить в стеклянную банку и остудить. Использовать так же, как обычную зубную пасту.

Дарья Зуева, г. Орел

Голос тоже иногда болеет

Почти тридцать лет работаю в средней школе, преподаю литературу. Говорить приходится столько, что иногда нет сил рот открывать. Да и голос частенько пропадает к вечеру. Ларингит – обычное для меня явление. Однако научилась сама справляться с такими проблемами.

Очень помогает теплое молоко с куркумой. Пью его перед сном. Если чувствуется воспаление, то полощу горло настоями ромашки, эвкалипта. Вот очень хороший рецепт:

смешайте цветки ромашки, календулы и листья эвкалипта, взяв их поровну, залейте стаканом кипятка 1 ст. л. сбора и настаивайте 40 минут. Процедите и полощите горло 2-3 раза в день.

Стараюсь не употреблять острых продуктов, только на каникулах могу себе это позволить. Если сильно устаю и голос слабеет, делаю зарядку, хорошо укрепляющую связки. Вот несколько упражнений:

- поставьте ноги на ширине плеч. Руки сложите в замок над головой. Вдохните через нос, слегка откиньтесь назад и, медленно наклоняясь вперед, произносите звуки «а», «и», «э», «у», «о», одновременно выдыхая;
- сделайте глубокий вдох и выдохните через рот, как будто полощете горло. Голову при этом поворачивайте влево, не опуская взгляд. Повторите, поворачивая голову в другую сторону;
- снова сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте, издавая мычание. Рот закрыт. Постукивайте пальцами по крыльям носа;
- прижмите подбородок к груди и медленно выдыхайте, издавая мычание на низкой ноте.

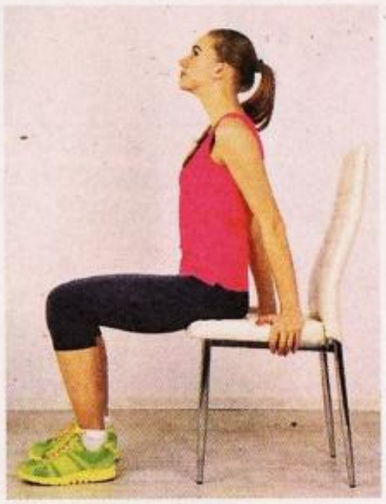
Если регулярно выполнять эти упражнения, голос становится сильным.

Евгения Владимировна Бондаренко, г. Москва

Что делать с головной болью?

Чтобы не пить таблетки от головной боли, освоила гимнастику. Она улучшает кровообращение в сосудах головы, и боль отступает.

- Сядьте на стул, обопритесь на спинку, сосредоточьтесь на дыхании. На вдохе плавно опустите подбородок на грудь. Вдыхайте носом, с усилием расширяя ребра и живот, считая до 5-6. Затем медленно, на выдохе, поднимайте голову и, наконец, откиньте ее назад. Выдыхайте носом, считая до 9-12, втягивая живот и ребра. Повторите 5-8 раз.
- Сядьте ровно. Глубоко вдохните ртом, считая до 4-5, начиная с низа живота: выпятите его, наполняя воздухом, и ощутите, как поднимаются ребра, расширяется грудная клетка. Зажмите одну ноздрю пальцем, закройте рот и выдохните весь воздух через свободную ноздрю. Считайте до 9-10, опуская грудную клетку, плечи, живот. Повторите, зажав другую ноздрю. Сделайте так по 4 раза.
- Сядьте ровно, закройте глаза. Положите подушечки безымянных пальцев на внутренние уголки глаз, а подушечки среднего и указательного пальцев расположите по верхнему веку. Локтями обопритесь о стол, чтобы не напрягались плечи. Сделайте вдох, выпячивая живот, как описано выше. Вдыхайте, считая до 4, и в это время нажимайте безымянными пальцами на внутренние углы век. Нажим должен быть не болезненным, но ощутимым. Выдыхайте так же глубоко, считая до 5-6, постепенно ослабляя нажатие на углы глаз, а легкими движениями других пальцев нажимайте на верхние веки. Повторите 4-8 раз.



Всего 3 упражнения, а сколько пользы!

Лидия Осипенко, г. Ростов-на-Дону

Если вы смогли справиться с каким-либо недугом, пишите нам: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

внимание, подписка!

Дорогие друзья!

Только по 10 декабря 2018 года
открыта подписка на 1-е полугодие 2019 года.
Вы можете подписаться в любом почтовом отделении.

В наше время, когда все дорожает, важно, что цена на подписку останется прежней, а в розницу может увеличиться.

Подписной индекс в «Каталоге российской прессы» – 44192

Почта России Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету / ~~журнал~~ — 44192 (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНИК» — Количество комплектов

На 2019 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА 44192

ПВ | место | литер

На газету / ~~журнал~~ «ЛЕЧЕБНИК» (наименование издания)

Стоимость: подписки ____ руб. Количество комплектов; переадрес. ____ руб.

На 2019 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс) город / село / область / район / улица

дом | корпус | квартира (фамилия, И. О.)

Подпишитесь и не болейте!

«Пенсионер» – жизнь только начинается!

Новая полезная газета-помощница «Лечебные письма. Пенсионер» станет вашим верным и надежным другом.

Льготный подписной индекс по каталогу «Подписные издания»: П8747

Подпишитесь на весь год и получите подарок – уникальную книгу «Энциклопедия долголетия»!

Выбирайте ПОДАРКИ к празднику!

2000 р. **990 р.**

Сумка «Шоколад» на каждый день

Вместительная кожаная сумка шоколадного цвета – актуальный аксессуар для создания стильного образа. Незаменима на каждый день. Функциональный кармашек для зонта защитит вещи от промокания.

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31 х 24,5 х 10,5 см. КНР.

Отделение для зонта

Зонт «Солнечная фантазия»

Зонт с оригинальным орнаментом – практичный и красивый подарок, который прекрасно сочетается с сумкой.

Материал: металл, полиэстер. Размеры: длина в сложенном виде – 23,5 см, диаметр купола – 105 см. КНР.

ПОДАРОК НА ВЫБОР за любой заказ!

699 р.

Коллекция чайной посуды «Цветы»

Чайная церемония по-русски должна быть размеренной, душевной, красивой. И посуда играет здесь не последнюю роль. Получите заварочную кружку в подарок при заказе и дополните свою коллекцию!

Материал: фарфор. КНР.

499 р.

Кружка заварочная с ситом «Цветы»

Кружка с нежным цветочным дизайном сделает чаепитие особенно душевным и станет украшением Вашего стола. Вы также можете дополнить свой подарок товарами из этой коллекции по низким ценам.

Материал: фарфор. Объем: 350 мл. КНР.

399 р.

Чайник *Объем: 1 л.*

Сахарница *Объем: 350 мл.*

Набор чайный, 2 пр. *Объем чашки: 250 мл.*

Количество ограничено. Уточняйте при заказе!

МОЙ МИР
moymir.ru

8 (800) 250-21-76

Звонок по России и с городского, и с мобильного БЕСПЛАТНЫЙ

код заказа: РМ-18-469-ЛК-ШОК

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, г. Москва, Щелковское шоссе, д. 100, корп. 1, оф. 2040. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 01.02.2019 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода РМ-18-469-ЛК-ШОК.

реклама